

Prodi D3 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2021

**ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI DALAM
PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA AMAN DAN NYAMAN**

Siti Fatimah¹, Anissa Cindy Nurul Afni²

¹Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: fatimahsusukan99@gmail.com

²Dosen D3 Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: Anissacindv88@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu beberapa menit dengan keadaan istirahat yang cukup. Hipertensi biasanya ditandai dengan tidak nyaman di bagian sakit kepala bagian belakang, epistaxis/mimisan, tengkuk kepala terasa berat, sulit tidur, mata terasa berkunang-kunang, tubuh terasa lemah dan mudah capek yang mengakibatkan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman. Rasa nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. Pasien yang mengalami nyeri kepala pada hipertensi dapat diberikan teknik relaksasi Otot Progresif.

Tujuan mengetahui gambaran pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman nyeri, mengurangi rasa nyeri. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus ini adalah suatu satu pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pemberian tindakan Relaksasi Otot Progresif selama 20 menit dapat menurunkan skala nyeri dari skala 5 menjadi skala 5.

Kata kunci: Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Nyeri.

Study Program of Nursing D3
Faculty of Health Sciences
University of Kusuma Husada Surakarta
2021

**NURSING OF HYPERTENSION PATIENTS IN
THE FULFILLMENT OF SECURITY AND CONVENIENCE NEEDS**

Siti Fatimah¹, Anissa Cindy Nurul Afni²

¹Student of Nursing D3 in University of Kusuma Husada Surakarta

Email: fatimahsusukan99@gmail.com

²Lecturer of Nursing D3 in University of Kusuma Husada Surakarta

Email: Anissacindv88@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a condition where the increase in systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg on two measurements with an interval of several minutes with adequate rest. Hypertension is usually characterized by discomfort in the back of the head, epistaxis/nosebleeds, heavy back of the head, difficulty sleeping, eyes feeling dizzy, body feeling weak and easily tired which results in disruption of meeting the needs for security and comfort. Pain is an individual sensation of discomfort. Patients who experience headaches in hypertension can be given the Progressive Muscle relaxation technique.

The purpose is to know the description on the implementation of Nursing Care in Hypertensive patients in meeting the needs of a sense of security and comfort pain, reducing pain. This type of research is descriptive using a case study approach. The subject of this case study was a hypertensive patient with acute pain problems. The results of the case study showed that giving Progressive Muscle Relaxation for 20 minutes can reduce the pain scale from a scale of 5 to a scale of 5.

Key words:Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Pain.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu beberapa menit dengan keadaan istirahat yang cukup (Ulfa, Lubda, & Darmawan, 2020).

World Health Organization (WHO) 2018, satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai dengan sedang. Prevelensi hipertensi terus meningkat tajam, di prediksi pada tahun 2025 sebanyak 29,2% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi mengakibatkan kematian sebanyak 8 juta orang di setiap tahunnya, WHO, 2018).

Menurut Riskesdas 2018 melihatkan prevelansi penyakit yaang tidak menular telah mengalami kenaikan dibandingkn dengan Riskesdas 2013, diantaranya yaitu knker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes mellitus, dan hipertensi. Prevelensi penyakit hipertensi naik yang tadinnnya dari 25,8% menjadi 34,1%. Pada kenaikan prevelensi penyakit tersebut tidak menular dan berhubungan pada pola hidup sehari – hari, diantaranya yaitu merokok, konsumsi minuman berakohol, aktivitas fisik, dan mengkonsumsi buah dan sayur (Riset Kesehatan Dasar 2018).

Salah satu penatalaksanaan penderita hipertensi non farmakologi bisa dilakukan dengan cara: Apabila berat badan lebih penderita

hipertensi bisa menurunkan berat badannya , hindari rokok, hindari minum kopi, hindari minum alkohol, kurangi konsumsi garam yang berlebihan, hindari makanan yang mengandung tinggi lemak, melakukan senam secara teratur dan melakukan terapi relaksasi seperti Relaksasi Otot Progresif, terapi musik dan salah satu contoh untuk relaksasi (Benson, 2000., dan Anggraini, 2013).

Hipertensi dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan kabur dan berkunang-kunang, perubahan emosional, telinga berdengung, sulit tidur, tengkuk terasa berat, nyeri kepala bagian belakang dan nyeri dada, otot lemah, terjadi pembengkakan di bagian kaki dan pergelangan kaki, keringat

berlebih, kulit tampak pucat dan kemerahan, denyut jantung cepat dan tidak teratur, impotensi, pendarahan di urin serta mimisan (Nurman, 2017).

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan pada pasien di ketahui bahwa pasien mengalami nyeri dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang) yang didapatkan dari hasil pengkajian nyeri menggunakan NRS (Numerical Rate Scale). Jadi penulis melakukan studi kusus mengenai Relaksasi Otot Progresif terhadap nilai NRS sehingga resiko terjadinya nyeri dapat diminimalisir. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap nilai NRS pada pasien Hipertensi di Pukesmas Gondangrejo Karanganyar.

METODE

Responden dalam studi kasus ini adalah penderita Hipertensi di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar metode autoanamnesa dan alloanamnesa hasil pengukuran NRS sebelum dan sesudah intervensi relaksasi otot progresif dilakukan selama 15 menit dalam 1 hari berturut-turut. Alat yang digunakan untuk mengukur nilai nyeri yaitu NRS.

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian dengan metode autoanamnesa dan alloanamnesa pada tanggal 18 februari 2021 pukul 18.00 WIB di ruang UGD di dapatkan data subjektif dan objektif. Data subjektif antara lain pasien mengatakan pusing/ nyeri kepala. Riwayat pengkajian saat ini pasien mengatakan sudah sejak pagi merasakan keluhan yang dialami saat

ini, nyeri yang di rasakan akibat peningkatan tekanan darah pasien, nyeri yang di rasakan seperti tertusuk-tusuk, nyeri yang di rasakan pada bagian kepala belakang / bagian tengkuk, skala nyeri yang dirasakan yaitu 5 (Nyeri sedang), nyeri yang dirasakan hilang timbul. Data objektif diantaranya pasien tampak meringis, gelisah bersikap protektif, berfokus pada diri sendiri, sulit berkonsentrasi Tekanan Darah : 160/90 mmHg, Nadi : 101/menit, Suhu : 35,4⁰C, Respirasi 19x/menit. Hasil Triage hijau pengkajian yang dilakukan adalah Primary Survey dan Scondary Survey.

PEMBAHASAN

Dari pengkajian yang dilakukan didapatkan dengan keluhan utama pasien mengeluh nyeri. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan penulis didapatkan data subjektif

dan objektif. Data subjektif pasien mengatakan nyeri kepala, pengkajian nyeri Ny. T yaitu P : Pasien mengatakan nyeri kepala saat beraktivitas, Q : Pasien mengataan nyeri seperti tertusuk-tusuk, R : Pasien mengatakan pusing dan tengkuk leher terasa berat, S : Pasien mengatakan skala nyeri 5, T : Pasien mengatakan nyeri terus menerus. Skala nyeri diukur dengan menggunakan numerical rating scale (NRS), pasien mengatakan sendiri skalayang dirasakan setelah penulis memberikan skala 1-3 nyeri ringan (pasien dapat melakukan aktivitas dan masih dapat berkomunikasi dengan baik), skala 4-6 nyeri sedang (pasien meringis dan juga dapat melakukan aktivitas namun terbatas) skala 7-9 nyeri berat dan skala 10 yaitu nyeri sangat berat dimana pasien tidak bisa melakukan

aktivitas. Data objektif didapatkan hasil klien pasien tampak meringis, bersikap protektif, berfokus pada diri sendiri dan sulit berkonsentrasi tekanan darah 160/90mmHg, nadi 101x/menit, pernapasan 19x/menit, suhu 35,4⁰C. Dari data yang didapatkan tekanan darah pasien tiak normal/melebihi batas normal yaitu 169/90mmHg, jadi dapat dikatakan pasien mengalami hipertensi.

Tekanan darah normal pada orang dewasaadalah 120/80mmHg dikatakan seseorang mengalami hipertensi atau darah tigggi ketika tekanan darah mengalami peningkatan mencapai 140/90 mmHg atau bahan bisa lebih (Brunner& Suddarth, 2013).

Tanda gejala penderita hipertensi biasanya mengalami nyeri kepala, tengkuk leher terasa berat, pusing, susah tidur. Nyeri kepala merupakan

gejala yang sering muncul pada pasien yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi karena adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantung dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang menyangkut pada pembuluh darah. Hal tersebut mengakibatkan aliran darah disirkulasi dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Syiddatul, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif terhadap nilai NRS pada pasien hipertensi. Keefektifan ini ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai angka nyeri sebelum dilakukan intervensi sebesar 5 dan sesudah

dilakukan intervensi angka nyeri menurun menjadi 3.

Saran

Diharapkan pasien dengan hipertensi dengan nyeri kepala dan nilai nyeri NRS menurun dapat melakukan relaksasi otot progresif secara teratur sehingga komplikasi dapat diminimalisir.

DAFTAR PUSTAKA

Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Pulau Baranding Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. Vol. 1 ISSN 2580 – 2194

Riset Kesehatan Dasar. (2018).

*Badan Penelitian dan
Perkembangan Kesehatan
kementrian RI tahun 2018*
Diakses: 18 November 2010

Syiddatul. (2017). Pengaruh
Pemberian Kompres
Hangat Jahe Terhadap
Skala Nyeri Kepala
Hipertensi Pada Lansia di
Posyandu Lansia Karang
Werdha Rambutun Desa
Bangkalan. *Jurnal
Kesehatan*. Vol. 5. No. 1.
ISSN 2354 – 5852

Ulfa, N. M. Lubada, E. I. Dermawan,
R. (2020). *Medication
Picture dan Pill Cout
Pada Kepatuhan Minum
Obat Penderita Diabetes
Mellitus dan Hipertensi*.
Gresik : Graniti

World Health Organization. (2018)