

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2021

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DALAM
PEMENUHAN KEBUTUHAN AMAN NYAMAN**

Rikho Dwi Dian Pradana¹, Saelan²

¹Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Univeritas Kusuma Husada Surakarta

rikho307@gmail.com

²Dosen Program Studi D3 Keperawatan Univeritas Kusuma Husada Surakarta

saanelan@ukh.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami tekanan darah di atas nilai normal. Tekanan darah normal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Salah satu penatalaksanaan yang dapat diberikan yaitu adalah relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus ini adalah satu orang pasien hipertensi di ruang Teratai 3 RSUD Karanganyar. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman dengan tindakan relaksasi otot progresif selama 3 hari didapatkan hasil yaitu penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 120/90 mmHg. Rekomendasi tindakan terapi relaksasi otot progresif efektif dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan tekanan darah tinggi.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan darah yang melebihi nilai normal yang diukur paling tidak sebanyak tiga kali. Tekanan darah normal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik, Seseorang dapat dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg (Candra, 2018).

Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, menyatakan bahwa 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Di tahun 2018, sekitar 1 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi dan diperkirakan terdapat 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari seluruh total kematian disebabkan oleh hipertensi. Hipertensi meningkat secara terus-menerus secara konsisten di negara berkembang, salah satunya Indonesia. Indonesia yang merupakan negara dengan prevalensi hipertensi sebanyak 25,8% yang lebih banyak dibandingkan stroke sebanyak 12,1% maupun penyakit tulang sendi sebanyak 11,9%. Berdasarkan data Kemenkes tahun (2018), jumlah penerita hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu berada di daerah Medan (Sumatra Utara) dengan prosentase (30,9%), lalu di ikuti Surabaya (Jawa Timur) dengan (30,8%), Jawa Tengah (29,6%) dan Sulawesi Tenggara sebanyak 29,4% (Kemenkes

RI, 2017). Berdasarkan data dinas kesehatan Karanganyar (2019), Kota Karanganyar memiliki kasus Hipertensi yang cukup tinggi. Pada tahun 2016 sebanyak 89 kasus dan memiliki kenaikan pada tahun 2017 menjadi 100 kasus. Pada tahun 2018, turun menjadi 90 kasus namun memiliki kenaikan lagi pada tahun 2019 menjadi 110 kasus. Hal tersebut disebabkan kebanyakan kasus hipertensi belum mengerti tindakan yang harus dilakukan untuk mengontrol tekanan darah tinggi.

Penyebab umum hipertensi yaitu terlalu cepatnya jantung untuk berdenyut disertai konsumsi garam yang berlebih. Permasalahan yang muncul apabila tekanan darah terus meningkat adalah seperti sakit kepala yang menjalar ke tengkuk/leher belakang. Penderita hipertensi terkadang juga merasakan mual muntah, penglihatan menjadi kabur yang akan berdampak pada cara berjalan sempoyongan serta edema/bengkak pada bagian tubuh tertentu seperti tangan, kaki bahkan seluruh tubuh (Pudiastuti, 2016).

Hipertensi dapat menimbulkan gangguan rasa aman dan nyaman. Kebutuhan akan keamanan dapat terkait dengan kebutuhan fisiologis dan hubungan interpersonal. Keamanan fisiologis berkaitan dengan sesuatu yang mengancam tubuh (misalnya penyakit, nyeri, cemas, dan sebagainya).

Ketidaktahuan akan sesuatu dapat membuat perasaan cemas dan tidak aman (Asmadi, 2017).

Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama pada penyakit jantung koroner dan stroke iskemik serta hemoragik. Hal tersebut telah terbukti dan selalu berhubungan. Selain penyakit jantung koroner dan stroke, komplikasi lain dari hipertensi antara lain gagal jantung, penyakit pembuluh darah perifer, gangguan ginjal, dan gangguan penglihatan (Muhammadun, 2018).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat menggunakan berbagai macam obat seperti *angiotensin*, *diuretik*, *penghambat beta adrenergik*, dan *vasodilator*. Di samping itu, terdapat terapi non farmakologis seperti rendam kaki, *deep breathing* efektif, *guided imagery* dan terapi relaksasi otot progresif (Triyanto, 2016).

Relaksasi otot progresif merupakan latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan untuk

mendapatkan perasaan relaks pada penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah tinggi (Purwanto, 2019).

Relaksasi otot progresif yaitu salah satu terapi non farmakologis tanpa efek samping yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif akan mengurangi aktivitas pompa jantung, pelebaran arteri dan tidak normalnya aliran sirkulasi darah. Dengan demikian terapi ini akan mengurangi beban kerja jantung pada penderita hipertensi yang mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk memompa darah akibat peningkatan tekanan darah (Purwanto, 2019).

Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif atau perasaan kecemasan yang menyebabkan ketegangan, dan stimulasi perilaku yang menyebabkan tegangnya otot-otot dalam saraf. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis. Hal tersebut berguna untuk mengurangi ketegangan sehingga dapat menurunkan tekanan darah, (Hartono, 2017).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah satu pasien hipertensi dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman. Tindakan yang dilakukan pada studi kasus ini yaitu relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah yang diberikan sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit. Instrumen yang digunakan meliputi sfigmomanometer untuk mengukur tekanan darah dan lembar observasi. Studi kasus ini dilaksanakan pada 16-18 Februari 2021 di bangsal Teratai 3 RSUD Karanganyar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan pada Ny.N usia 32 tahun dengan hipertensi. Hasil studi kasus yaitu didapatkan data subjektif pasien mengatakan nyeri kepala hebat menjalar sampai ke tengkuk, pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak masih muda. Data objektif tekanan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan darah diastolik 100 mmHg, denyut nadi (*heart rate*) 100 kali permenit.

Seseorang dapat dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg (Candra, 2018). Penderita hiperetensi

akan mengalami perubahan dan gangguan pada kebutuhan dasar aman an nyaman. Hal tersebut dikarenakan penderita hipertensi dapat mengeluh sakit kepala pada bagian tengkuk dan leher (Hidayat, 2019).

Hasil analisa data pada pasien Ny.N yaitu didapatkan diagnosis keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi (D.0017). Diagnosis risiko perfusi serebral tidak efektif memiliki faktor risiko yaitu hipertensi atau tekanan darah lebih dari rentang normal (120/90 mmHg). Diagnosis tersebut menggambarkan respon klien terhadap kondisi kesehatan dengan nyeri kepala yang menjalar sampai ke tengkuk. Hal tersebut diakibatkan terhambatnya sirkulasi peredaran darah yang kaya oksigen ke syaraf yang ada ditengkuk karena menyempitnya aliran darah (PPNI, 2017).

Intervensi keperawatan pada pasien Ny.N yaitu pemantauan tekanan intra kranial (I.06198). Intervensi tersebut meliputi monitor peningkatan tekanan darah, monitor penurunan frekuensi jantung, monitor irregulitas irama nafas, mengajarkan teknik non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dengan relaksasi otot progresif, kolaborasi pemberian obat anti hipertensi jika perlu. Tujuan dari intervensi tersebut yaitu perfusi serebral (L.02014) meningkat

dengan fokus kriteria hasil yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik membaik (dalam rentang normal).

Pada studi kasus ini, penulis menekankan pada intervensi terapi relaksasi otot progresif (ROP). Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dalam kondisi tenang, rileks dan penuh konsentrasi maka sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) serta sekresi ACTH (*Andrenocorticotropic Hormone*) di kelenjar hipotalamus akan menurun. Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan aktivitas syaraf simpatis menurun sehingga pengeluaran hormon adrenalin dan non adrenalin berkurang. Akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah atrial jantung menurun. Sehingga relaksasi otot progresif dapat menurunkan atau menormalkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Fadli, 2018).

Setelah dilakukan implementasi keperawatan pada pasien Ny.N dengan pemberian relaksasi otot progresif sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berurutan dengan durasi 15-20 menit didapatkan hasil tekanan darah menurun dari 160/100 mmHg menjadi 120/90 mmHg. Data tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tekanan Darah pada Ny.N Sebelum dan Sesudah ROP

Waktu	Tekanan Darah	Hasil (mmHg)
Hari Ke-1	a.Sebelum ROP	160/100
	b.Sesudah ROP	150/100
Hari Ke-2	a.Sebelum ROP	140/100
	b.Sesudah ROP	130/90
Hari Ke-3	a.Sebelum ROP	130/90
	b.Sesudah ROP	120/90

Setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif adalah bentuk relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan mereleksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas ketegangan otot (Manurung, 2018). Relaksasi otot progresif dapat mempertahankan kenyamanan dan dapat meringankan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher atau punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, memperlancar frekuensi jantung serta meringankan laju metabolisme (Damayati, 2018).

Hasil evaluasi pada pasien Ny.N yaitu setelah dilakukan intervensi selama 3 hari maka didapatkan hasil berupa *Subjective* : pasien mengatakan sudah tidak terlalu merasakan nyeri kepala. *Objective*: tekanan darah menurun dari 160/100 mmHg menjadi 120/90 mmHg. *Assesment* : masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif teratasi. *Planning* : hentikan intervensi.

Hasil studi kasus tersebut sesuai

dengan penelitian Hidayat (2016), yang menunjukkan perbedaan tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut dimana terjadi penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Hasil studi kasus tersebut juga didukung oleh penelitian Fadli (2018), setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit pada pasien hipertensi terjadi penurunan nilai rata-rata tekanan darah dari sebelum tindakan yaitu 150/88 mmHg menjadi 129/74 mmHg setelah tindakan. Dengan demikian, hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal tersebut dibuktikan dengan terjadinya penurunan tekanan darah pada pasien Ny.N yang mengalami hipertensi setelah pemberian

tindakan relaksasi otot progresif sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit menunjukkan hasil tekanan darah menurun dari sebelum tindakan 160/100 mmHg menjadi 120/90 mmHg setelah tindakan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan aman dan nyaman. Rekomendasi tindakan terapi relaksasi otot progresif efektif dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan tekanan darah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2017). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Candra. (2018). *Hipertensi Esensial*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Damayanti, S. (2016). *Hipertensi dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Dinkes Karanganyar. (2017). *Profil Kesehatan Kota Karanganyar*. Retrieved 1 Januari 2017 from WHO, website : <https://dinkes.karanganyarkab.go.id/p=5283>

- Fadli. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 12(3), 249-253.
- Hartono, L.A. (2017). *Hipertension & Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hidayat & Ulya. (2016). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (1 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kemenkes RI. Retrieved 1 Desember 2020 from Kemenkes RI, website : <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Manurung, S. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah : Hipertensi Emergency*. Jakarta: Trnas Info Media.
- Muhammadun, A.S. (2018). *Hidup Bersama Hipertensi: Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap*. Jogjakarta: Cahaya Pustaka.
- Pudiastuti, R (2016). *Penyakit Pemicu Stroke*. Jakarta: Nuha Medika.
- Purwanto, B. (2019). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI.
- WHO. (2017). *A Global Brief on Hypertension*. Retrieved 1 Januari 2017 from WHO, website : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/>