

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Kusuma Husada Surakarta

2021

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

Putri Widhia Lestari¹, Wahyuningsih, Safitri, S.Kep.,Ns.,M.Kep²

¹Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen D3 Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : putriwidhiaa@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal yaitu diatas 140/90 mmHg. Salah satu gejala yang timbul akibat hipertensi ialah dapat menimbulkan nyeri, mual, muntah dan penglihatan kabur pada bagian kepala. Relaksasi otot progresif adalah gerakan dan melemaskan otot-otot pada suatu bagian tubuh pada satu waktu memberikan perasaan rileksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan otot secara progresif ini dilakukan secara berturut-turut, tujuan penulis ini adalah pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri kepala dengan intervensi pemberian teknik relaksasi otot progresif (ROP).

Metode yang digunakan berupa studi kasus dengan asuhan keperawatan pada satu pasien dan melakukan pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana tindakan keperawatan, tindakan keperawatan dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, dan pemeriksaan fisik. Setelah itu dilakukan pemberian teknik relaksasi otot progresif.

Hasil dari pemberian teknik relaksasi otot progresif selama 1x8 jam sebanyak 2 kali tindakan didapatkan penurunan intensitas nyeri kepala. Pengkajian pada tindakan pertama sebelum diberi teknik relaksasi otot progresif ditemukan skala nyeri pasien adalah 6 kemudian turun setelah diberikan sebanyak 2x teknik relaksasi otot progresif skala nyeri pada kepala menjadi 3.

Simpulan dari studi kasus ini setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi mampu menurunkan nyeri. Untuk itu pemberian teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan non farmakologi kepada pasien dengan keluhan nyeri sebagai bentuk tindakan mandiri perawat.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

Nursing Study Program Diploma Three

Faculty of Health Sciences

University of Kusuma Husada Surakarta

2021

**NURSING OF PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE
FULFILLMENT OF SAFETY AND COMFORT NEEDS**

Putri Widhia Lestari¹, Wahyuningsih, Safitri, S.Kep.,Ns.,M.Kep²

¹ Student of Nursing Study Program D3 in University of Kusuma Husada
Surakarta

² Lecturer of Nursing D3 in University of Kusuma Husada Surakarta

Email : putriwidhiaa@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a condition where blood pressure increases beyond the normal limit, which is above 140/90 mmHg. One of the symptoms that arise due to hypertension is that it can cause pain, nausea, vomiting and blurred vision in the head. Progressive muscle relaxation is the movement and relaxation of muscles in one part of the body at a time giving a feeling of physical relaxation. This progressive muscle tightening and relaxing movement is carried out successively, the author's goal is in hypertensive patients with headache nursing problems with the intervention of giving progressive muscle relaxation techniques (PMR).

The method used was a case study with nursing in one patient and conducting assessments, nursing diagnoses, nursing action plans, nursing actions and evaluations. Data was collected using interview method, and physical examination. After that, a progressive muscle relaxation technique was given.

The results of giving the progressive muscle relaxation technique for 1x8 hours 2 times the action obtained a decrease in the intensity of the headache. The assessment on the first action before being given the progressive muscle relaxation technique found the patient's pain scale was 6 then it decreased after being given 2x progressive muscle relaxation techniques the pain scale in the head became 3.

The conclusion of this case study is that after giving progressive muscle relaxation techniques to hypertensive patients, it can reduce pain. For this reason, the provision of progressive muscle relaxation techniques can be applied in non-pharmacological nursing to patients with pain complaints as a form of independent nurse action.

Key words: Hypertension, Pain, Progressive Muscle Relaxation

PENDAHULUAN

Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah menunjukkan pada angka 140/90 mmHg atau lebih di atasnya (Willy, 2018). Hipertensi umumnya terjadi pada lansia yang berusia 60 tahun atau lebih (Ayunani dan alie, 2014). Hal ini terjadi karena pada usia lanjut fungsi organ-organ tubuh secara keseluruhan menurun terutama pada fungsi jantung dan pembuluh darah. Dengan terjadinya penurunan fungsi tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik sehingga dapat menyebabkan hipertensi (Kemenkes RI, 2014).

Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013. Prevalensi hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup (Riskesdas, 2018).

Prevalensi Hipertensi yang Dididagnosis Dokter pada Penduduk Umur ≥ 18 Tahun menurut Kabupaten/Kota Provinsi Jawa Tengah adalah sebanyak 41.686 jiwa sementara pada kota Surakarta sendiri berjumlah 692 jiwa (Riset Kesehatan Dasar 2018). Data statistik terbaru menyatakan bahwa terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia berusia 18 tahun keatas mengalami hipertensi pada tahun 2014 (WHO, 2015).

Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan arteri kecil dan arteola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, yang mengakibatkan aliran darah akan terganggu. Sehingga suplai oksigen akan menurun dan peningkatan karbondioksida kemudian terjadi metabolisme anaerob di dalam tubuh mengakibatkan peningkatan asam laktat dan menstimulasi

peka nyeri kapiler pada otak (Kowalak, 2012). Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi yang diberikan pada pasien adalah dengan obat yang sesuai standar hipertensi, (Muttaqin, 2012). Penatalaksanaan hipertensi non farmakologi dapat dilakukan dengan cara melakukan terapi relaksasi (Maryam, 2010). Berbagai macam bentuk relaksasi yang sudah ada adalah relaksasi nafas dalam, guided imagery, relaksasi otot progresif, terapi musik, distraksi, *massage* (pijatan), dan terapi relaksasi benson (Benson,2000 dalam Anggraini, 2013). Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum

kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Purwanto, 2013).

Dalam jurnal berjudul “*Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension*”, yang dilakukan oleh Ida Rosdiana & Cahyati (2019), hasil yang didapatkan setelah diberikan relaksasi otot progresif pada pasien yaitu dapat mengurangi tekanan darah yang tinggi pada penderita Hipertensi.tujuan relaksasi adalah untuk menghasilkan respon yang dapat mengurangi stres. Saat melakukan relaksasi otot progresif dengan tenang, rileks dan penuh konsentrasi yang dilatih selama 30 menit maka sekresi CRH (*corticotropin releasing hormone*) dan ACTH

(*adrenocorticotropic hormone*) di kelenjar hipotalamus menurun. Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan aktivitas syaraf simpatis menurun sehingga pengeluaran hormon adrenalin dan hormon nonadrenalin berkurang akibatnya terjadinya penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan tekanan pompa jantung sehingga tekanan darah arterial jantung menurun (Sherwood, 2011).

Tujuan pada studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman.

METODE

PENELITIAN

Studi kasus yang akan dilakukan disini adalah studi untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami hipertensi dalam pemenuhan

kebutuhan rasa aman dan nyaman di ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain studi kasus, subjek yang digunakan pada studi kasus ini ialah satu pasien yang memiliki masalah kesehatan hipertensi di ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) Klinik Rifda Medica Sragen dan dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2021 sampai 25 Februari 2021. Pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik serta studi dokumentasi, instrumen studi kasus ini menggunakan lembar observasi sebelum tindakan dan sesudah tindakan

HASIL PENELITIAN

1. Pengkajian

Hasil pengkajian yang dilakukan penulis didapatkan data pada Tn.W datang ke UGD klinik rifda medica dengan keluhan nyeri pada kepala menjalar hingga

tengkuk leher, lemas, sesak, tekanan darah 150/90 mmHg. Ketika dilakukan pengkajian nyeri dengan PQRST didapatkan hasil pada nyeri disebabkan karena hipertensi dan nyeri semakin terasa ketika pasien melakukan banyak pergerakan, kualitas nyeri yang dirasakan pasien seperti tertimpa beban berat pada bagian kepala menjalar sampai tengkuk leher, nyeri yang dirasakan pasien dalam skala 6 yang berarti nyeri sedang dan nyeri hilang timbul atau ketika pasien mengalami banyak pergerakan nyeri akan semakin lebih timbul atau terasa dan pasien tampak meringis menahan nyeri

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa yang sesuai dengan data pengkajian tersebut adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077) dengan Data Objektif : pasien tampak meringis menahan nyeri, tekanan darah pasien 150/90 mmHg, N : 99x/menit, RR :

22x/menit, SpO₂ : 95%. P (*Provokat*) : nyeri disebabkan karena hipertensi, nyeri semakin terasa ketika pasien melakukan banyak pergerakan. Q (*Quality*) : nyeri seperti tertimpa beban berat. R (*Region*) : nyeri pada bagian kepala menjalar sampai tengkuk leher. S (*Scale*) : skala nyeri : 6. T (*Time*) : nyeri hilang timbul.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi dari masalah keperawatan yang muncul adalah nyeri akut berubungan dengan agen pencedera fisiologis dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x8 jam, maka diharapkan tingkat nyeri (L.08066) menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri pada pasien dengan hipertensi menurun, ekspresi pasien dengan meringis menurun kemudian tekanan darah pasien membaik.

Intervensi untuk masalah

manajemen nyeri (I.08238)
adalah :

- 1) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas nyeri, dan intensitas nyeri
- 2) Identifikasi skala nyeri
- 3) Berikan tehnik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (Relaksasi Otot Progresif)
- 4) Ajarkan tehnik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (Relaksasi Otot Progresif)

4. Implementasi Keperawatan

Berdasarkan intervensi yang telah disusun dengan memperhatikan aspek tujuan dan kriteria hasil dalam rentang normal yang diharapkan. Tindakan keperawatan yang dilakukan penulis selama kurang lebih 1x8 jam pada asuhan keperawatan Tn.W berfokus pada tindakan non farmakologis dengan memberikan tindakan

Relaksasi Otot Progresif dilakukan 1 hari pada tanggal 22 Februari 2021. Tindakan dilakukan 2 kali yaitu pada siang hari dengan waktu 30 menit untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri pasien.

5. Evaluasi

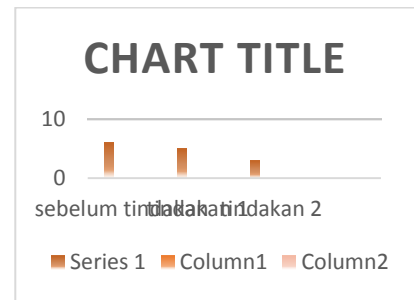
Hasil evaluasi akhir yang telah dilakukan pada tanggal 22 Februari 2021 1x30 menit pukul 10.45 WIB, didapatkan hasil untuk tindakan pertama yang telah diberikan :

S : pasien mengatakan nyeri berkurang (skala 5), pasien mengatakan masih nyeri saat melakukan pergerakan, **P** : nyeri muncul ketika bergerak, **Q** : nyeri seperti tertimpa beban, **R** : nyeri pada kepala, **S** : skala nyeri 5, **T** : nyeri terasa hilang timbul. **O** : tekanan darah pasien menurun, pasien tampak lebih rileks dan nyaman, **TD** : 130/80 mmHg, nadi : 95 x/menit, respirasi : 22x/menit,

SPO2 : 96%, Suhu : 36,5⁰C. **A** : masalah keperawatan nyeri akut belum teratasi. **P** : Lanjutkan intervensi : manajemen nyeri, pemberian terapi farmakologis, lanjutkan pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP).

Evaluasi dari tindakan yang kedua :

S : pasien mengatakan nyeri berkurang (skala nyeri 3), pasien mengatakan masih sedikit nyeri pada kepalanya. **O** : tekanan darah pasien menurun, pasien tampak lebih rileks dan nyaman, TD : 130/80 mmHg, nadi : 95 x/menit, respirasi : 22x/menit, SPO2 : 96%, Suhu : 36,5⁰C. **A** : masalah keperawatan nyeri akut teratasi. **P** : Hentikan intervensi



PEMBAHASAN

Dari hasil pengkajian tersebut terdapat beberapa tanda dan gejala pada pasien dengan diagnosa medis hipertensi. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan Brunner dan Suddarth (2013) tekanan darah normal pada orang dewasa adalah 120/80 mmHg, dikatakan seseorang mengalami hipertensi atau darah tinggi ketika tekanan darah mengalami peningkatan mencapai 140/90 mmHg atau bahkan bisa lebih. Gejala yang umumnya terjadi pada penderita hipertensi yaitu pusing, muka merah, sakit kepala, keluaran darah dari hidung secara tiba-tiba, tengkuk terasa pegal dan lain-lain (Manurung, 2018).
Intervensi atau rencana

keperawatan yang akan dilakukan meliputi *OTEK (Observasi, Terapeutik, Edukasi, dan Kolaborasi)*. *Observasi* adalah melakukan pengamatan terhadap proses, *Terapeutik* adalah suatu tindakan keperawatan yang disesuaikan terhadap masalah keperawatan, *Edukasi* adalah suatu pendidikan kesehatan mengenai penyakit, *Kolaborasi* adalah kerjasama yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesehatan (Dermawan, 2012). Relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation (PMR)* merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan control atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot (Keliat & Pasaribu, 2016). Teknik relaksasi otot progresif dilakukan secara sistematis dan mendalam dengan tegang dan

santai otot secara berulang yang dikombinasikan dengan latihan pernafasan (Rohimah, 2016). Dengan komponen utama yaitu relaksasi otot sehingga sistem parasimpatis akan mendominasi selama dan setelah pelaksanaan relaksasi otot progresif, dengan demikian akan menurunkan denyut jantung, laju pernafasan, dan tekanan darah. Hal ini pula mempengaruhi susunan saraf somatik yang dalam serta mempengaruhi saraf parasimpatis sehingga mengurangi kecemasan (Ekasari, 2018). Respon atau reaksi pasien pada saat diberikan Relaksasi Otot Progreif tampak nyaman dan kooperatif, pada saat menjalani terapi relaksasi otot progresif pasien tampak lebih fokus sehingga stimulus yang dihasilkan dengan cara menegangkan otot lalu merilekskannya kembali bisa membuahkan hasil untuk menurunkan skala nyeri yang dialami oleh pasien dan juga

tekanan darah pada pasien penderita hipertensi tersebut. Kesimpulan pada bab ini adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif sangat efektif karena terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi yaitu dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan).

KESIMPULAN

Pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman dengan diagnosa keperawatan nyeri akut (D. 0077) tindakan yang dilakukan adalah pemberian relaksasi otot progresif selama 1x8 jam sebanyak 2 kali tindakan didapatkan penurunan intensitas nyeri kepala. Pengkajian pada tindakan pertama sebelum diberi teknik relaksasi otot progresif ditemukan skala nyeri pasien

adalah 6 kemudian turun setelah diberikan sebanyak 2x teknik relaksasi otot progresif skala nyeri pada kepala menjadi 3.

SARAN

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan klinik khususnya Klinik rifda Medica Sragen dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan mempertahankan hubungan kerjasama baik antara tim kesehatan maupun dengan pasien sehingga Asuhan Keperawatan yang diberikan dapat mendukung kesembuhan pasien.

2. Bagi Perawat

Baiknya para perawat memiliki tanggung jawab dan keterampilan yang baik dan selalu berkoordinasi dengan tim kesehatan lain dalam memberikan Asuhan Keperawatan pada pasien, keluarga, perawat dan tim kesehatan lain mampu

membantu dalam kesembuhan pasien serta memenuhi kebutuhan dasarnya khususnya pada tindakan pemberian relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada penderita hipertensi

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan meningkatkan mutu pelayanan pendidikan yang lebih berkualitas dengan mengumpulkan aplikasi riset dalam setiap tindakan yang dilakukan sehingga mampu menghasilkan perawat yang professional, terampil, inovatif dan bermutu dalam memberikan Asuhan Keperawatan yang komprehensif, berdasarkan ilmu kode etik keperawatan.

4. Bagi Penulis

Diharapkan penulis dapat menggunakan atau memanfaatkan waktu seefektif mungkin, sehingga dapat memberikan Asuhan Keperawatan pada pasien secara optimal dan diharapkan bisa memberikan tindakan pengelolaan selanjutnya pada

pasien dengan Hipertensi dalam pemberian Relaksasi Otot Progresif

DAFTAR PUSTAKA

- Andra, S. W., & Yessie, M. P. (2013). *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Anggraini, A., Warnen, A., Situmorang, E., Asputra, H. & Siahaan, S. (2008). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang* Periode Januari Sampai Juni 2008, Diakses: 20 Juni 2013
- Anggun, Suprihatin. (2016). *Hubungan Antara Kebiasaan Merokok, Aktivitas Fisik, Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nguter*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ballenger, J.J. 2010. *Penyakit Telinga, Hidung, Tenggorok, Kepala, dan Leher*. Jilid I. Dialihbahasakan oleh Staf ahli Bagian THT RSCM-FKUI. Binarupa Aksara. Tangerang
- Bulechek, G. M. *et al.* (2013) *Nursing Intervention*

- Classification (NIC)*.6th edn. Jakarta: Elsevier.
- Depkes (2017) *Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.*
- Ida R., & Yanti, C. (2019).*Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension.International Journal of Advancement in Life Science Research.* Volume 2(1) 28-35
- Ida R., & Yanti, C. (2019).*Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension.International Journal of Advancement in Life Science Research.* Volume 2(1) 28-35
- Kesehatan Dasar (Riskesdas). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2014.*
- Kowalak Jennifer P. 2012. *Buku Ajar Patofisiologi.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kozier.(2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis.*Edisi 5.Jakarta : EGC
- Kushariyadi, Setyoadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik.* Penerbit: Salemba Medika. Jakarta.
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping dan NANDA NIC NOC.* Jakarta: TIM.
- Maria Theodorin Agnes J Karang, Ahmad Rizal., 2015. *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*
- Martiani, A dan Lelyana, R. (2012).*Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau dari Kebiasaan Minum Kopi.Journal of Nutrition College.* Volume (I): 79-84.
- Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4.*Jakarta : Salemba Medika
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- PPNI (2016).*Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik,* Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.*
- SDKI, (2016).*Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia definisi dan indicator diagnosis.*Jakarta:Dewan Pengurus Pusat PPNI.

SIKI, (2018).*Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.Jakarta:DPD PPNI.

SLKI, (2018).*Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta:DPD PPNI

WHO *World Health Statistic Report* (2015). Geneva : World Health Organization; 2015