

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

**ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSIDALAM
PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA AMAN DAN NYAMAN**

¹⁾Pebrian Nur Fitri Aldi, ²⁾Ari PebruNurlaily

¹⁾Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Diploma
TigaFakultasIlmuKesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
²⁾Dosen Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : pebrianaldi45@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian. Gejala yang biasatimbul adalah nyeri kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, dan gelisah. Dengan gejala yang sering muncul ini, dapat mempengaruhi pemenuhan rasa aman dan nyaman pada pasien hipertensi. Nyeri kepala pada penderita hipertensi biasanya terjadi karena adanya atau tekanan darah tinggi dimana hal itu terjadi karena adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantungnya dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang menyangkut pembuluh darah. Hal itu membuat aliran darah di sirkulasi dan menyebabkan tekanan darah meningkat. Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemenuhan rasa aman dan nyaman. Metode yang digunakan adalah dengan studi kasus. Waktu pengambilan kasus ini akan dilaksanakan pada tanggal 21-22 Februari 2021. RSUD Simo Boyolali. Senam hipertensi diberikan kepada Tn.M sebanyak 1 minggu 3 kali dan dalam setiap pertemuan berdurasi selama 15 menit. Hasil studi kasus setelah diberikan pemeberian tindakan *senam hipertensi* selama 3 hari 1 minggu dapat menurunkan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 130/100 mmHg dan untuk nyeri nya dari skala 6 (sedang) menurun menjadi skala 1 (ringan). Kesimpulan hal tersebut menunjuk kan bahwa senam hipertensi memberikan dampak positif pada penurunan nyeri pada pasien hipertensi. Diharapkan rumah sakit dapat menerap senam hipertensi untuk meningkatkan kesehatan terutama pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertesi, Senam Hipertensi, Nyeri

*Nursing Study Program
Diploma Three Faculty of Health
Sciences
University of Kusuma
Husada Surakarta 2021*

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

¹⁾Pebrian Nur Fitri Aldi, ²⁾Ari PebruNurlaily

*¹⁾ Nursing Study Program Students Diploma Three, Faculty of Health,
University of Kusuma Husada Surakarta*

²⁾ Lecturer of Nursing in University of Kusuma Husada Surakarta

Email : pebrianaldi45@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition of increasing a person's blood pressure above normal which can lead to an increase in morbidity and mortality. Symptoms that usually arise are headache, fatigue, nausea, vomiting, shortness of breath, and restlessness. With these symptoms that often appear, it can affect the fulfillment of a sense of security and comfort in hypertensive patients. Headaches in people with hypertension usually occur because of the presence or high blood pressure where it occurs because of a blockage in the circulatory system both from the heart and a series of arteries and veins that involve blood vessels. It makes blood flow in circulation and causes blood pressure to increase. Hypertension gymnastics is a sport, one of which aims to increase blood flow and oxygen supply to active muscles and skeleton, especially to the heart muscle. The method used was a case study. The time for taking this case will be on February 21-22, 2021. Simo Boyolali Hospital. Hypertension exercise was given to Mr. M for 1 week 3 times and in each meeting the duration is 15 minutes. The results of the case study after being given hypertension exercise for 3 days 1 week can reduce blood pressure from 160/110 mmHg to 130/100 mmHg and for pain from a scale of 6 (moderate) it decreases to a scale of 1 (mild). The conclusion shows that hypertension exercise has a positive impact on reducing pain in hypertensive patients. It is hoped that hospitals can apply hypertension exercise to improve health, especially hypertensive patients.

Key words : Hypertension, Hypertension Exercise, Pain

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sumartini, Zulkifli, & Adhitya, 2019). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8% sementara kejadian hipertensi di provinsi Jawa Tengah tahun 2018 mencapai 8,7%. Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dijumpai di masyarakat dan sering muncul. Hipertensi merupakan silent killer dimana gejala dapat bervariasi pada masing - masing individu dan

hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala yang biasanya timbul adalah nyeri kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, dan gelisah. Dengan gejala yang sering muncul ini, dapat mempengaruhi pemenuhan rasa aman dan nyaman pada pasien hipertensi (Riadi, 2016). Kebutuhan keselamatan atau rasa aman adalah kebutuhan untuk melindungi diri dari bahaya fisik. Ancaman terhadap keselamatan seseorang dapat dikategorikan sebagai ancaman mekanis, kimiawi, retmal, dan bakteriologis. Keamanan fisiologis berkaitan dengan sesuatu yang mengancam tubuh dan kehidupan seseorang. Ancaman itu bisa nyata atau hanta imajinasi (misalnya : penyakit, nyeri, cemas, dan sebagainya) (Kasiati & Ni Wayan, 2016). Nyeri kepala pada penderita hipertensi biasanya terjadi karena adanya atau tekanan darah tinggi dimana hal itu terjadi karena adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantungnya dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang menyangkut pembuluhdarah. Hal itu membuat aliran darah di sirkulasi dan menyebabkan tekanan meningkat (Nurtanti, 2017).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Mahardani (2010). Senam hipertensi diberikan sebanyak 3 kali selama 1 minggu dan dalam setiap pertemuan berdurasi selama 15 menit. Senam hipertensi dilakukan oleh

responden dengan HT Stadium 1 yaitu dengan sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg. Setelah itu melakukan pengukuran tekanan darah 30 menit setelah senam hipertensi dengan menggunakan alat pengukuran *sphygmomanometer clock*. Dari hasil penelitian Nugraheni dkk, (2019) tentang pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat diketahui bahwa dari 25 responden sebagian besar yaitu 13 responden (52%) sebelum diberikan senam hipertensi memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 (HT1), namun sesudah diberikan senam hipertensi mengalami perubahan menjadi normal. Selain itu, terdapat sebagian kecil 1 responden (4%) sebelum diberikan terapi memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 2 (HT2) sesudah diberikan senam hipertensi mengalami perubahan menjadi normal, dan terdapat sebagian kecil 1 responden (4%) sebelum diberikan terapi memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 3 (HT3) sesudah diberikan senam hipertensi mengalami penurunan menjadi hipertensi derajat 1 (HT1). Berdasarkan uraian diatas dengan hasil pengolahan data menggunakan uji wilcoxon terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penerapan senam hipertensi untuk mengurangi tekanan

darah pada penderita hipertensi dan melihat keefektivan dalam mengurangi tekanan darah.

METODE STUDI KASUS

Studi kasus ini untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman. Subjek yang digunakan adalah satu orang pasien dengan diagnosa medis hipertensi di RSUD simo boyolali dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman. Fokus studi dalam studi kasus ini adalah pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman pada Tn.M yang menderita hipertensi tindakan pemberian senam hipertensi sehingga diharapkan peneliti mampu menurunkan tekanan darah pada pasien. Dan untuk mengukur tingkat nyeri pada pasien menggunakan instrumen Numeric Rating Scale Tempat penelitian merupakan istilah atau batasan yang berkaitan dengan subjek atau objek yang hendak diteliti saat akan dilakukannya kegiatan Studi kasus ini akan dilaksanakan di RSUD SIMO BOYOLALI. Waktu pengambilan kasus ini akan dilaksanakan pada tanggal 21-22 Februari 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian awal pada hari Minggu 21 Februari 2021 pukul 11.30, maka langkah pertama yang harus dilakukan pada pasien hipertensi adalah pengkajian. Hasil pengkajian diperoleh data yaitu, data subyektif pasien mengatakan nyeri, P : pasien mengatakan nyeri tengkuk Q : pasien mengatakan nyeri seperti ditusuk - tusuk R : pasien mengatakan

nyeri di tengkuk S: pasien mengatakan skala nyeri 6 (sedang) T : pasien mengatakan nyeri hilang timbul 5 -10 detik. Data obyektif yang didapatkan yaitu pasien tampak meringis kesakitan menahan nyeri dibagian tengkuk, gelisah dan sulit tidur TD :160/110 mmHg, N :72x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,

Diagnosis yang diambil berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan didapatkan diagnosis yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencidera fisiologis dibuktikan dengan TD :160/110 mmHg, tampak meringis, gelisah, nyeri kepala sulit tidur dan pusing dengan kode (D.0077), pasien merasakan nyeri pada kepala bagian belakang didapatkan hasil, P : pasien mengatakan nyeri ditengkuk Q : pasien mengatakan nyeri seperti ditusuk – tusuk, R: pasien mengatakan nyeri di tengkuk, S: pasien mengatakan skala nyeri 6 (sedang), T : pasien mengatakan nyeri hilang timbl 5 -10 detik, nyeri meningkat disaat aktivitas berat, pasien terlihat tampak meringis kesakitan dan gelisah menahan nyeri dibagian tengkuk TD :160/110 mmHg, N :72x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,7°C, SPO2: 98%.

Intervensi dari masalah keperawatan yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencidera fisiologis dengan tujuan setelah dilakukan tindakan selama 3x24 jam di harapkan masalah tingkat nyeri dapat menurun dengan kriteria hasil (L. 08066) tekanan darah menurun ,keluhan nyeri menurun, sikap gelisah menurun dan sulit tidur menurun dengan intervensi manajemen nyeri (I. 08238) O :

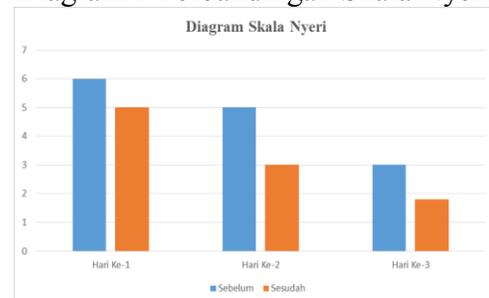
identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas intensitas, berikan tindakan non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri : senam hipertensi, jelaskan penyebab, periode dan pemicu nyeri, kolaborasi dengan dokter pemberian obat analgesik, T : Berikan tindakan nonfarmakologi senam hipertensi untuk menurunkan nyeri dan tekanan darah, E : Jelaskan penyebab periode, pemicu nyeri, K : Kolaborasi pemberian analgetik.Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah dan nyeri yaitu olahraga senam hipertensi yang dapat diterapkan pada pendeita hipertensi untuk mengurangi ketergantungan obat anti hipertensi pada penderita hipertensi dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi waktu 15 menit (Setiawan, 2013). Setelah tindakan 3x24 jam diharapkan nyeri menurun dengan kriteria hasil : keluhan nyeri menurun, tekanan darah menurun, sikap gelisah menurun, sulit tidur menurun.

Implementasi keperawatan pada Tn. M Tindakan pertama intervensi mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas intensitas, tindakan ini bertujuan unruk mengetahui lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi dan kualitas intensitas nyeri.Tindakan kedua yaitu menjelaskan penyebab, periode dan pemicu nyeri, tindakan ini bertujuan untuk memberikan penjelasan pada pasien tentang penyebab,periode dan pemicu nyerinya. Tindakan ketiga memberikan terapi non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan senam hipertensi. Senam dapat

merilekskan bagian organ tubuh dan juga pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme aktivitas pengurangan pompa jantung. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat. Sehingga otot jantung pada orang yang rutin berolahraga akan berkontraksi lebih sedikit dibanding yang jarang berolahraga. Karena latihan fisik dalam bentuk senam dapat menyebabkan menurunnya denyut jantung dan bisa melancarkan sirkulasi darah sehingga tidak ada penyumbatan di otak (Anggraini, 2015). Pada dasarnya senam hipertensi ini untuk menurunkan tekanan darah dan juga dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, pernafasan dan nyeri (Aspiani, 2014). Senam hipertensi diberikan sebanyak 3 kali selama 1 minggu dan dalam setiap pertemuan berdurasi selama 15 menit. Efek samping pada senam hipertensi tidak ada, karena terapi ini menggerakkan anggota bagian tubuh untuk melancarkan peredaran darah dan mengurangi rasa nyeri dan tidak menggunakan obat ataupun bahan kimia. Tindakan ke empat yaitu memberikan tindakan kolaborasi pemberian obat analgesik untuk menurunkan rasa nyeri. Berdasarkan dari implementasi pemberian senam hipertensi selama hari 3 hari yang dilakukan pada tanggal 21-23 Februari 2021 didapatkan hasil pada hari pertama pemberian senam hipertensi belum menunjukkan adanya penurunan nyeri kepala. Pada hari kedua pemberian senam hipertensi mulai menunjukkan penurunan nyeri tengkuk. Pada hari ketiga diberikan

tindakan nonfarmakologi didapatkan perubahan yang signifikan. Tekanan darah pasien pada hari pertama sebelum diberikan tindakan senam hipertensi yaitu 160/110 mmHg, setelah diberikan tindakan menjadi 154/110 mmHg, kemudian dihari kedua sebelum diberikan tindakan senam hipertensi tekanan darah 154/110 mmHg dan sesudah diberikan senam hipertensi menjadi 145/105 mmHg, dan dihari ketiga sebelum diberikan tindakan senam hipertensi tekanan darah pasien 145/105 mmHg sesudah diberikan senam hipertensi menjadi 130/100 mmHg. Skala nyeri pada hari pertama sebelum diberikan senam hipertensi 6 setelah diberikan senam hipertensi menurun menjadi 5 dihari kedua sebelum diberikan senam hipertensi skala nyeri 5 dan sesudah diberikan senam hipertensi menurun menjadi 3, dan dihari ketiga sebelum diberikan senam hipertensi skala nyeri 3 setelah dilakukan senam skala nyeri menurun menjadi 1. Adanya penurunan tekanan darah dan juga skala nyeri pasien setelah diberikan tindakan nonfarmakologi *senam hipertensi*.

Diagram 1 Perbandingan Skala Nyeri



Evaluasi keperawatan yang telah dilakukan selama 3x24 jam,

didapatkan selama 3 hari terdapat perubahan skala nyeri. Perubahan skala nyeri diketahui dari skor pengkajian skala nyeri Numeric. Hasil yang didapatkan pada evaluasi hari pertama yaitu dengan skala 6, pada evaluasi yang kedua didapatkan skala 3, dan untuk hari ketiga didapatkan skala nyeri 0 (tidak merasa nyeri). Skor yang didapat selama tiga hari evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri dari awal pengkajian sampai dengan akhir evaluasi pasien dinyatakan skala nyeri normal. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni dkk, (2019) tentang pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat diketahui bahwa dari 25 responden sebagian besar yaitu 13 responden (52%) sebelum diberikan senam hipertensi memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 (HT1), namun sesudah diberikan senam hipertensi mengalami perubahan menjadi normal. Selain itu, terdapat sebagian kecil 1 responden (4%) sebelum diberikan terapi memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 2 (HT2) sesudah diberikan senam hipertensi mengalami perubahan menjadi normal, dan terdapat sebagian kecil 1 responden (4%) sebelum diberikan terapi memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 3 (HT3) sesudah diberikan senam hipertensi mengalami penurunan menjadi hipertensi derajat 1 (HT1). Berdasarkan uraian diatas dengan hasil pengolahan data menggunakan uji wilcoxon terlihat bahwa nilai

signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan fakta dan teori atau jurnal setelah diberikan pemeberian tindakan *senam hipertensi* selama 3 hari 1 minggu dapat menurunkan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 130/100 mmHg dan untuk nyerinya dari skala 6 (sedang) menurun menjadi skala 1 (ringan)

KESIMPULAN

Hasil studi kasus setelah diberikan pemeberian tindakan *senam hipertensi* selama 1 minggu 3 hari dapat menurunkan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 130/100 mmHg dan untuk nyerinya dari skala 6 (sedang) menurun menjadi skala 1 (ringan). Hal tersebut menunjukkan bahwa senam hipertensi memberikan dampak positif pada penurunan nyeri pada pasien hipertensi.

SARAN

Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan Diharapkan rumah sakit khususnya RSUD Simo Boyolali dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan mempertahankan kanhubungan kerjasama baik antara tim kesehatan maupun pasien sehingga asuhan keperawatan yang diberikan dapat mendukung kesembuhan pasien.

Bagi Perawat Diharapkan profesi perawat selalu berkoordinasi dengan tim kesehatan lainnya dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan

yang optimal dan dapat menerapkan pemberian terapi nonfarmakologi yaitu senam hipertensi untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien hipertensi.

Bagi Institusi Pendidikan Dapat meningkatkan mutu pelayanan pendidikan yang lebih berkualitas dengan mengumpulkan aplikasi riset dalam setiap tindakan yang dilakukan sehingga mampu menghasilkan perawat yang profesional, trampil, inovatif, dan bermutu dalam memberikan asuhan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: *“Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”* Diakses pada 01 februari 2020, from Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-knowyour-number-kendalikan-tekanan-darahmudengan-cerdik>
- Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI
- Kasiati ., dan Ni Wayan, D. R. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil_riskedas-2018_1274.
- Mahardani, N.M.A.F. (2010). Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di klub Jantung Sehat Klinik Kardiovaskuler Rumah Sakit Hospital Cinere
- Ni Ketut, K. dan Brigitta Ayu, D.S. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah I*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Setiawan G.W. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. Manado: Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.3>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia :*
- Tim Pokja SDKI DPP PPNL (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta : DPP PPNI
- Tr iyanto, E. (2014). *Penderita Hipertensi*. Yogyakarta Graha Ilmu
- Yulita, K. (2017). *Patofisiologi Tekanan Darah Tinggi*, dibuat

Agustus. Diakses 20 Desember 2019.