

**Program Studi D3 Keperawatan**  
**Fakultas Ilmu Kesehatan**  
**Universitas Kusuma Husada Surakarta**  
**2020**

## **ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN**

**Nur Aini Yuliana Dewi<sup>1</sup> . Saelan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2</sup> Dosen Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : [nurainiyulianadewi5@gmail.com](mailto:nurainiyulianadewi5@gmail.com), [saanelan@ukh.ac.id](mailto:saanelan@ukh.ac.id)

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang utama. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberkulosis. Berbagai macam faktor berperan pada peningkatan tekanan darah seperti gangguan psikologis berupa kecemasan, stress, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Pasien dengan peningkatan tekanan darah dapat diberikan teknik relaksasi otot progresif. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu orang pasien dengan tekanan darah sistol >140 mmHg dan diastol >90 mmHg di ruang Utama. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dengan masalah keperawatan risiko penurunan curah jantung didukung dengan perubahan frekuensi jantung, yang dilakukan tindakan keperawatan teknik relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* selama 5 hari. Didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah dari 150/95 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Tindakan teknik relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* efektif dilakukan pada pasien Hipertensi.

**Kata kunci :** teknik relaksasi otot progresif, Hipertensi, progressive muscle relaxation

## **NURSING CARE ON HYPERTENSION PATIENTS IN FULFILLMENT OF COMFORTABLE NEEDS**

**Nur Aini Yuliana Dewi**

### **ABSTRACT**

Hypertension is recognized as a major global public health problem. In Indonesia, hypertension is the 3rd cause of death after stroke and tuberculosis. Various factors play a role in increasing blood pressure such as psychological disorders such as anxiety, stress, and depression. Patients with high blood pressure may be implemented progressive muscle relaxation techniques. The purpose of this case study was to determine the description of nursing care in hypertensive patients in meeting their comfort needs. This type of research was descriptive with a case study approach. The subject was one patient with systolic blood pressure > 140 mmHg and diastole > 90 mmHg in the main room. The results of nursing care management in hypertensive patients in fulfilling the need for comfort with the risk of reduced cardiac output supported by heart changes frequency, which performed progressive muscle relaxation techniques for 5 days obtained a reduction in blood pressure from 150/95 mmHg to 130/80 mmHg. Recommendation: Progressive muscle relaxation action is useful in hypertensive patients.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Techniques, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation.

## PENDAHULUAN

Hipertensi diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat global yang utama. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberkulosis (Fadli, 2018). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menyatakan terdapat 1 miliar kasus hipertensi diseluruh dunia. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa diseluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Depkes, 2017).

Di Indonesia menurut catatan data Kemenkes pada 2016, terdapat 63.309.620 kasus dan kematian sebanyak 427 ribu. Berdasarkan hasil rekapitulasi data, dilaporkan secara keseluruhan kasus hipertensi pada tahun 2018 di Jawa Tengah menempati proporsi terbesar dengan prevalensi penderita 57,10%.

Menurut Kemenkes RI tahun 2016 di Kota Surakarta ditemukan angka kejadian pada penderita hipertensi dengan prevalensi sekitar 61,6% dari total kejadian hipertensi mencapai 71258 kasus.

Berbagai macam faktor berperan pada peningkatan tekanan darah seperti gangguan psikologis berupa kecemasan, stress, dan depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, Stress berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah melalui aktivasi saraf simpatis, peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Apabila stress berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. selain itu kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi. (Nur, Arifuddin 2018)

Secara umum, penderita hipertensi dapat diberikan penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Yang dimaksud penatalaksanaan farmakologis adalah penatalaksanaan dengan obat-obatan. Golongan obat-obatan yang diberikan pada pasien hipertensi antara lain golongan diuretic, golongan beta bloker, golongan antagonis kalsium, golongan penghambat konversi rennin angiotensin. Sedangkan penatalaksanaan hipertensi dengan non

farmakologis antara lain : diet dengan pembatasan atau pengurangan konsumsi garam, penurunan berat badan akan dapat menurunkan tekanan darah dibarengi dengan penurunan aktivitas rennin dalam plasma dan kadar aldosteron dalam plasma, aktivitas pasien disarankan berpartisipasi dalam kegiatan yang disesuaikan dengan batasan medis seperti jogging, bersepeda, berenang, dan relaksasi otot progresive (Bachrudin & Moh.Najib, 2016).

Salah satu teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (Shinde, et all, 2013). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas ketegangan otot (Keliat & Pasaribu, 2016) .

Saat melakukan relaksasi otot progresif dengan tenang, rileks dan penuh konsentrasi maka sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Andrenocorticotropic Hormone*) di kelenjar hipotalamus menurun. Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan

aktivitas syaraf simpatis menurun sehingga pengeluaran hormon adrenalin dan hormon noradrenalin berkurang, akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arterial jantung menurun (Nurman, 2017).

## **METODE**

Fokus studi dalam kasus ini adalah menggunakan pasien hipertensi dengan tekanan darah sistole >140 mmHg dan diastole >90-99 mmHg dengan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada pasien Hipertensi. Tempat studi kasus ini bertempat di RST dr. Asmir Salatiga. Dimana proses studi kasus ini akan berlangsung di bangsal Utama RST dr.Asmir Salatiga, waktu yang akan di gunakan dalam studi kasus ini akan di lakukan pada tanggal 17 Februari - 21 Februari 2020.

Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan tiga metode yaitu : wawancara, observasi dengan menggunakan instrumen *spgymomanometer* dan lembar observasi, dan melakukan pemeriksaan fisik *Head To Toe*.

## HASIL

Klien seorang laki-laki berusia 68 tahun, alamat Purwosari Salatiga, beragama Islam, pendidikan terakhir SLTA, pekerjaan sebagai Pensiunan, nomor register 138 xxx. Klien diantar keluarga masuk ke IGD RST. Dr. ASMIR SALATIGA pada tanggal 15 februari 2020. Dilakukan pengkajian pada tanggal 17 februari 2020 dilakukan pengkajian dengan hasil data subjektif pasien mengatakan lemas, dilakukan pemeriksaan TTV, TD : 150/95 mmHg, Nadi : 110 x/menit, Respirasi : 22 x/menit, Suhu : 36°C, CRT 4 detik, JVP <8 cmH<sub>2</sub>O yaitu 5 cmH<sub>2</sub>O, akral teraba hangat, kesadaran compos mentis, GCS : E<sub>4</sub> V<sub>5</sub> M<sub>6</sub> pasien tampak lemas, aktivitas dibantu keluarga. Terpasang infus otsu D10 20 tpm, terpasang ditangan sebelah kanan, dan pasien tidak terpasang DC kateter. Pemeriksaan fisik bagian jantung dilakukan inspeksi pada dada bagian kiri di intercosta ke 5 ictus cordis tidak nampak, palpasi ictus cordis teraba kuat angkat di intercosta kiri ke 5 agak medial 2 cm, perkusi pekak, auskultasi bunyi jantung I dan II lub dup, tidak ada suara tambahan. Penulis mengambil diagnosa kedua yaitu risiko penurunan curah jantung dibuktikan dengan perubahan frekuensi jantung, di tandai dengan data subjektif klien

mengatakan lemas, data objektif di dapatkan hasil klien tampak lemas, dan di dapatkan hasil tanda – tanda vital tekanan darah 150/95 mmhg, nadi 110 x/menit, suhu 36°C, respirasi 22 x/menit, CRT 4 detik, akral teraba hangat, GCS E<sub>4</sub> V<sub>5</sub> M<sub>6</sub>, JVP <8 cmH<sub>2</sub>O yaitu 5 cmH<sub>2</sub>O, hasil EKG supraventrikular rhytm.

Hasil intervensi dari masalah keperawatan yang muncul adalah risiko penurunan curah jantung dibuktikan dengan perubahan frekuensi jantung dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan (SLKI) selama 5x8jam di harapkan risiko penurunan curah jantung dapat teratasi dengan kriteria hasil takikardi menurun, lelah menurun, dan capillary refill time (CRT) membaik. Dengan intervensi (SIKI) perawatan jantung : identifikasi tanda/gejala primer penurunan curah jantung, meliputi kelelahan, monitor tekanan darah dan frekuensi nadi sebelum dan sesudah aktifitas, posisikan pasien semi fowler dengan kaki ke bawah atau posisi nyaman, berikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah, anjurkan aktifitas fisik sesuai toleransi, kolaborasi pemberian antiaritmia jika perlu

## PEMBAHASAN

Pengkajian terhadap Tn.M dengan hipertensi di RST. Dr. ASMIR menggunakan metode *autoanamnesa* dan *alloanamnesa*, *autoanamnesa* adalah anamnesa yang dilakukan langsung pada pasien karena pasien mampu melakukan tanya jawab, dan *alloanamnesa* adalah anamnesa yang dilakukan kepada keluarga pasien yang mengetahui tentang pasien. Pengkajian dimulai dari identitas pasien, pemeriksaan fisik, riwayat kesehatan pasien, riwayat kesehatan keluarga. Dari hasil pengkajian pasien di dapatkan tekanan darah pasien tidak normal yaitu 150/95 mmhg, menurut Primasari (2018), hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang.

Dari data pengkajian yang dilakukan pada tanggal 17 februari 2020 di dapatkan masalah keperawatan risiko penurunan curah jantung dibuktikan dengan perubahan frekuensi jantung. Perumusan diagnosa dipilih risiko penurunan curah jantung dibuktikan dengan perubahan frekuensi jantung dibuktikan dengan pemeriksaan

tekanan darah pasien 150/95 mmHg, frekuensi nadi 110 x/menit, CRT 4 detik, hasil EKG pasien supraventrikular rhytm, pasien tampak lemas dan aktifitas di bantu keluarga. Diagnosa yang penulis tegakkan sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), 2017 dan sesuai dengan intervensi jurnal utama dimana mengambil tindakan relaksasi otot progresif dengan diagnosa keperawatan risiko penurunan curah jantung.

Intervensi dari masalah keperawatan yang muncul adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 5x8 jam, diharapkan risiko penurunan curah jantung dapat teratasi dengan kriteria hasil takikardi menurun, lelah menurun, dan *capillary refill time* (CRT) membaik. Dengan intervensi indentifikasi tanda/gejala primer penurunan curah jantung, meliputi kelelahan, periksa tekanan darah dan frekuensi nadi sebelum dan sesudah aktivitas, posisikan pasien semi fowler dengan kaki ke bawah atau posisi nyaman, berikan terapi relaksasi otot progresif, anjurkan aktifitas fisik sesuai toleransi, kolaborasi pemberian antiaritmia. Berdasarkan penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah dan nadi setelah diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* atau relaksasi otot progresif dimana terjadi penurunan

tekanan darah baik sistolik maupun diastolik serta penurunan nadi klien (Santidar, 2016)

Setelah menyusun intervensi penulis melakukan implementasi pada Tn.M dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif dalam waktu 5 hari diberikan 1 kali pada setiap 1 kali shift . Terapi relaksasi otot progresif adalah bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas ketegangan otot (Keliat & Pasaribu, 2016).

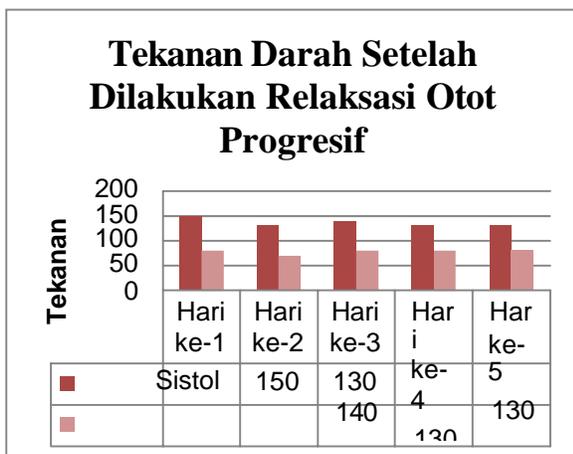
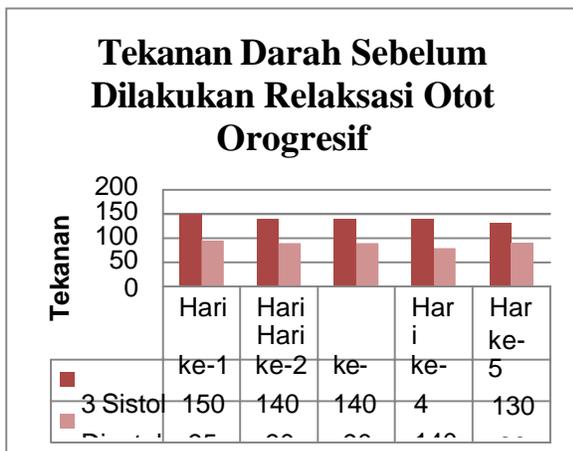
Implementasi di dapatkan data subjektif yaitu pasien mengatakan bersedia untuk di lakukan terapi relaksasi otot progresif dengan cara menciptakan lingkungan yang tenang. Tujuan dilakukannya Relaksasi otot progresif ini adalah untuk mempertahankan kenyamanan dan dapat meringankan ketegangan otot,kecemasan,nyeri leher atau punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, memperlancar frekuensi jantung, serta meringankan laju metabolisme (Dewi & Rahmita, 2019). memposisikan pasien posisi semi fowler atau posisi yang nyaman, menarik nafas dalam dari hidung dan mengeluarkan dari mulut, instruksikan klien untuk menegangkan setiap kelompok otot

selama kurang lebih 10 detik dimulai dari otot dahi dan mata, otot mulut, otot rahang, otot leher, otot punggung, otot dada, otot tangan, dan otot paha. Setelah 10 detik instruksikan klien untuk mengendorkan setiap kelompok otot, otot dahi dan mata, otot mulut, otot rahang, otot leher, otot punggung, otot dada, otot tangan, dan otot paha yang ditegangkan tadi, anjurkan untuk mengulangi prosedur relaksasi otot progresif 1 kali selama 5 hari. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan data objektif : pasien tampak mengerti saat dijelaskan tentang cara dan manfaat relaksasi otot progresif, pemeriksaan tanda-tanda vital tekanan darah terjadi penurunan tekanan darah saat sudah dilakukan relaksasi otot progresif yang sebelumnya tekanan darah 130/90 mmhg menjadi darah 130/80 mmhg. nadi 80 x/menit, suhu 36,1°C, respirasi 20 x/menit dan *capillary refille time* 3 detik.

Evaluasi akhir yang telah dilakukan selama 5x8jam, didapatkan hasil subjektif : klien mengatakan sudah tidak lemas. Data objektif : pasien tampak mengerti saat dijelaskan tentang cara dan manfaat relaksasi otot progresif, pemeriksaan tanda-tanda vital tekanan darah 130/80 mmhg, nadi 80 x/menit, suhu 36,1°C, respirasi 20 x/menit, *capillary refille time* 3 detik

Analisis : masalah teratasi. Perencanaan : hentikan intervensi, menyarankan melakukan teknik relaksasi otot progresif. Dalam penelitian di dapatkan hasil terapi relaksasi otot progresif berpengaruh dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Tabel Perbandingan Penurunan Tekanan Darah**



## KESIMPULAN

Hasil analisa pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada Tn. M dengan masalah

hipertensi mampu mengurangi tekanan sistol maupun diastol pada tekanan darah pasien.

## SARAN

### 1. Bagi institusi pendidikan

Hasil aplikasi riset penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan pendidikan yang berkualitas dan profesional, sehingga mampu memberikan teknik relaksasi otot progresif dalam penurunan tekanan darah pada asuhan keperawatan secara menyeluruh berdasarkan kode etik keperawatan.

### 2. Bagi profesi keperawatan

Dapat digunakan sebagai referensi dan pengetahuan yang mampu dikembangkan untuk memberikan pelayanan kesehatan pada klien dengan masalah hipertensi yang lebih berkualitas.

### 3. Bagi rumah sakit

Hasil aplikasi riset penelitian ini di harapkan rumah sakit mampu memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif melalui terapi nonfarmakologi dengan relaksasi otot progresif khususnya pada pasien hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

Keliat, B. A. & Pasaribu, J. (2016).

*Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore : Elsevier

Depkes RI. (2017). Diakses 12 November 2019, <https://www.depkes.go.id>

Kemkes RI. (2016). Diakses 12 November 2019, <https://www.kemkes.go.id>

Primasari, Mahardika, R., Musviro, & Fitrio

Deviantony., (2018). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Vol. 2 No.2 Hal. 189

Triyanto, E. (2014). *Penderita Hipertensi*.

Yogyakarta : Graha Ilmu

Ni Ketut, K., & Brigitta Ayu, D.S. (2019).

*Keperawatan Medikal Bedah I*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru

Dewi., & Rahmita. (2019). *Hipertensi :*

*Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta : PT.Bhuana Ilmu Populer

Santidar, D.V.P. 2016. Relaksasi Otot

Progresif Dan Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tekanan Darah Hipertensi di dusun Mejing Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi. PSIK FIK Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017).

*Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta : DPP PPNI

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018).

*Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta : DPP PPNI

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019).

*Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta : DPP PPNI