

P-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 2774-4582
TRILOGI, 5(1), Januari-Maret 2024 (38-46)
©2024 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI: [10.33650/trilogi.v5i1.7607](https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7607)



Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Hipertensi pada Lansia di Wisma Seroja UPT PSTW Pandaan Pasuruan

Novita Riska Anggraini

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
novitariska06@gmail.com

Setiyo Adi Nugroho

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
setiyo@unuja.ac.id

Vivin Nur Hafifah

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
vivinhafifah@unuja.ac.id

Abstract

Hypertensive pain is an unpleasant sensory experience related to the senses and emotional experience associated with actual and potential tissue damage. Hypertension itself is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal or systolic blood pressure above 160 mmHg. Many efforts can be made to reduce hypertension, one of which is non-pharmacological intervention in the form of progressive muscle relaxation techniques. Research methods using experimental methods, interviews and physical examination. Results the description of this case shows that after the intervention of the Progressive Muscle Relaxation Technique the client's high blood pressure decreased and the client looked calm and relaxed. Conclusion Based on the results of evaluating cases obtained in clients with hypertension, the authors raised a nursing diagnosis of Acute Pain associated with physical injury agents characterized by high blood pressur

Keywords: Pain, Hypertension, Progressive, Muscle Relaxation.

Abstrak

Nyeri hipertensi merupakan pengalaman sensoris yang tidak menyenangkan berhubungan dengan pancaindera dan pengalaman emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial. Hipertensi itu sendiri keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan

tekanan darah di atas normal atau tekanan darah sistolik diatas 160 mmHg. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi, salah satunya secara nonfarmakologi berupa intervensi teknik relaksasi otot progresif. Tujuan melaksanakan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Hipertensi Pada Lansia Di Wisma Seroja UPT PSTW Pandaan Pasuruan. Metode Dengan menggunakan metode eksperimen, wawancara dan pemeriksaan fisik. Hasil gambaran kasus ini menunjukkan setelah dilakukan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif tekanan darah tinggi klien menurun dan klien terlihat tenang dan relax. Kesimpulan berdasarkan hasil evaluasi kasus yang didapatkan pada klien dengan hipertensi penulis mengangkat diagnosa keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan tekanan darah tinggi.

Katakunci: Nyeri, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif.

1 Pendahuluan

Nyeri Akut merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang timbul akibat kerusakan jaringan yang aktual atau fungsional, dengan cara mendadak atau lambat berintensitas ringan hingga berat berlangsung sekitar kurang dari 3 bulan (PPNI, 2018). Nyeri akut adalah suatu kondisi nyeri yang timbul secara tiba-tiba dan berlangsung untuk jangka waktu yang terbatas. Biasanya, nyeri akut muncul sebagai respons terhadap cedera fisik, penyakit, atau intervensi bedah. Intensitas nyeri akut dapat bervariasi dari ringan hingga berat, tergantung pada penyebabnya dan tingkat keparahannya. Durasi nyeri akut umumnya singkat, yaitu kurang dari tiga bulan, dan bisa menghilang dengan sendirinya tanpa perlu pengobatan khusus. Nyeri akut seringkali merupakan sinyal atau respons alami tubuh terhadap suatu masalah atau cedera. Misalnya, nyeri akut dapat muncul setelah seseorang mengalami cedera fisik seperti patah tulang, terkilir, atau luka sayatan. Selain itu, nyeri akut juga bisa disebabkan oleh kondisi medis akut seperti infeksi, radang, atau gangguan sementara pada organ tubuh. Meskipun nyeri akut umumnya bersifat sementara, tetapi dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan dan memengaruhi kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penanganan yang tepat diperlukan untuk mengatasi nyeri akut, baik melalui penggunaan obat-obatan analgesik maupun intervensi medis lainnya sesuai dengan penyebabnya. Pengelolaan nyeri akut juga dapat melibatkan pendekatan multidisiplin, termasuk penggunaan teknik relaksasi, terapi fisik, dan konseling

psikologis. Penting untuk memahami bahwa nyeri akut bukanlah kondisi yang harus diabaikan, terutama jika disertai dengan gejala yang mengkhawatirkan atau memburuk dari waktu ke waktu. Konsultasi dengan profesional medis dapat membantu dalam penanganan nyeri akut secara efektif dan mencegah kemungkinan terjadinya komplikasi yang lebih serius.

Lansia merupakan bagian integral dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Fenomena ini sejalan dengan perkembangan demografi global yang menunjukkan peningkatan jumlah populasi lansia di banyak negara. Proses penuaan adalah bagian alami dari siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Penuaan menyebabkan berbagai fungsi organ dalam tubuh mengalami penurunan, yang membuat tubuh menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan gangguan kesehatan. (H. Syah'diyah, 2019).

Dalam proses penuaan, terjadi berbagai perubahan fisik seperti penurunan massa otot, penurunan kepadatan tulang, perubahan pada sistem kardiovaskular dan sistem kekebalan tubuh, serta penurunan daya penglihatan dan pendengaran. Perubahan ini dapat menyebabkan penurunan tingkat kebugaran fisik, ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah, serta peningkatan risiko cedera dan jatuh.

Di samping itu, penuaan juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan psikologis seseorang. Lansia mungkin mengalami perubahan mood, depresi,

kecemasan, atau penurunan fungsi kognitif seperti gangguan ingatan dan keterbatasan dalam pemecahan masalah. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka dan memerlukan perhatian khusus dalam perawatan kesehatan. Dari segi sosial, proses penuaan juga dapat menyebabkan perubahan dalam peran dan hubungan sosial seseorang. Lansia mungkin mengalami kesulitan dalam menjaga hubungan interpersonal, kehilangan teman atau anggota keluarga, serta merasa terisolasi atau tidak berguna. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan sosial dan emosional kepada lansia untuk menjaga kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Secara keseluruhan, pemahaman tentang proses penuaan dan dampaknya pada kesehatan fisik, mental, dan sosial sangat penting dalam menyediakan perawatan yang tepat dan mendukung bagi lansia. Melalui pendekatan yang holistik dan terpadu, kita dapat membantu lansia untuk menjalani kehidupan yang bermakna, sehat, dan bermartabat di tengah-tengah masyarakat.

Penyakit yang sering di jumpai pada lansia salah satunya adalah Hipertensi, Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau tekanan darah sistolik diatas 160 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (moribidity) dan angka kematian (mortality) (Sumartini, N. P., Zulkifli, & Adhitya, 2019).

Menurut data Badan Pusat Statistik (2021), pada tahun 2020 jumlah lansia di seluruh dunia mencapai 727 juta jiwa yang berusia 65 tahun atau lebih. Di Indonesia, jumlah lansia saat ini diperkirakan mencapai sekitar 29,3 juta orang, yang setara dengan hampir 10% dari total populasi. Lansia merupakan kelompok rentan yang rentan terhadap berbagai kondisi kesehatan, termasuk hipertensi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan hipertensi sebagai faktor risiko nomor tiga penyebab kematian di seluruh dunia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Yang lebih mengkhawatirkan adalah bahwa sebagian besar orang yang menderita hipertensi tidak

menyadari kondisi mereka, karena seringkali hipertensi tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal.

Dengan demikian, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi. Upaya pencegahan dan pengelolaan yang tepat, termasuk pengukuran tekanan darah secara teratur, gaya hidup sehat, dan pengobatan yang tepat waktu, dapat membantu mengurangi risiko terjadinya komplikasi serius akibat hipertensi. Dengan memahami betapa pentingnya mengelola tekanan darah, diharapkan dapat mengurangi beban penyakit dan meningkatkan kesehatan lansia serta populasi secara keseluruhan.

Perkiraan prevalensi hipertensi tahun 2021 secara global sebesar 1,28 juta diantaranya umur 30-79 tahun dari total penduduk dunia di Negara berkembang dan menengah (WHO., 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% lebih tinggi dibandingkan tahun 2020 sebanyak 25,8% dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sebesar 63.309.620 orang, dan kematian akibat hipertensi sebesar 427.218. Sedangkan di Jawa timur, pada 2021 terdapat 2.005.393 yang mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan RI., 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang melibatkan kontraksi dan relaksasi bertahap pada berbagai kelompok otot dalam tubuh. Tujuannya adalah untuk menciptakan sensasi relaksasi dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan. Salah satu mekanisme utama yang terlibat dalam relaksasi otot progresif adalah pengaruhnya terhadap aktivitas sistem saraf otonom. Dalam proses relaksasi otot progresif, terjadi penurunan aktivitas saraf simpatis, yang merupakan bagian dari sistem saraf otonom yang bertanggung jawab untuk respons "fight or flight" dalam situasi stres. Penurunan aktivitas saraf simpatis ini menghasilkan pengurangan kadar hormon stres seperti kortisol dalam darah, serta mengurangi tekanan darah dan denyut jantung. Di sisi lain, relaksasi otot progresif

juga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk merangsang respons "rest and digest" atau istirahat dan pencernaan. Aktivasi saraf parasimpatis menghasilkan pelepasan neurotransmitter asetilkolin, yang memiliki efek menghambat terhadap aktivitas saraf simpatis. Hal ini menyebabkan penurunan kontraktilitas otot jantung, serta vasodilatasi arteriol dan vena (Sri mulyati rahayu., 2020). *Vasodilatasi arteriol* dan vena yang terjadi akibat aktivasi saraf parasimpatis memungkinkan aliran darah menjadi lebih lancar dan merata ke seluruh tubuh. Selain itu, relaksasi otot progresif juga dapat membantu mengurangi tegangan otot-otot yang menyebabkan pembatasan aliran darah, sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke jaringan-jaringan tubuh. Dengan demikian, relaksasi otot progresif tidak hanya memberikan manfaat fisik dalam bentuk relaksasi otot, tetapi juga memiliki dampak yang positif terhadap aktivitas sistem saraf otonom, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, dan memperbaiki keseimbangan sistem kardiovaskular.

Relaksasi akan merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis sehingga mampu untuk menstimulasi tubuh memproduksi molekul-molekul yang disebut oksida nitrat (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun (Ilham, M., Armina, A., & Kadri, 2019).

Hasil penelitian Siti Akhati Ayunani (2020), didapatkan hasil lebih dari setengah lansia hipertensi berjenis kelamin wanita sekitar 56,5%. Wanita setelah umur 75-90 tahun, sekitar 60% lansia hipertensi adalah wanita. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon setelah menopause (Ayunani & Alie, 2020).

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi yaitu semua masyarakat dan keluarga dengan riwayat hipertensi perlu di nasehati mengenai perubahan gaya hidup, seperti menurunkan kegemukan, asupan garam (total <5 g/hari), asupan lemak jenuh dan alcohol (pria <21 unit dan perempuan <14

unit per minggu), banyak makan buah dan sayuran (setidaknya 7 porsi/perhari), tidak merokok, dan berolahraga secara teratur (Tamher, 2021)

2 Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi antara metode wawancara dan pemeriksaan fisik. Pengambilan kasus asuhan keperawatan dilakukan terhadap Ny. S untuk menangani penurunan nyeri dan tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan menerapkan teknik otot progresif. Proses intervensi dilakukan selama tiga hari pada bulan Desember 2022, mulai dari tanggal 12 hingga 14 Desember. Tahapan penelitian meliputi proses pengkajian, merumuskan diagnosa keperawatan, menyusun intervensi keperawatan, melakukan implementasi keperawatan, dan melakukan evaluasi keperawatan.

Pada tahap pengkajian, dilakukan wawancara dengan pasien untuk mendapatkan informasi mengenai riwayat kesehatan, gejala yang dirasakan, serta faktor-faktor pemicu nyeri dan hipertensi. Selain itu, juga dilakukan pemeriksaan fisik untuk mengevaluasi kondisi fisik pasien, termasuk pengukuran tekanan darah. Hasil pengkajian tersebut digunakan untuk merumuskan diagnosa keperawatan yang akan menjadi dasar dalam penyusunan rencana intervensi.

Rencana intervensi keperawatan disusun berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah dirumuskan. Intervensi tersebut meliputi penerapan teknik otot progresif sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah. Implementasi intervensi dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun, dengan memastikan bahwa teknik otot progresif diterapkan dengan benar dan sesuai dengan kebutuhan pasien.

Selama proses implementasi, perawat memonitor respons pasien terhadap intervensi yang diberikan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Evaluasi keperawatan dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah dilakukan dalam menangani penurunan nyeri dan tekanan darah tinggi pada pasien. Hasil

evaluasi ini kemudian digunakan untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam perawatan pasien.

3 Hasil dan Pembahasan

Pengkajian

Pada tahap pengumpulan data, penulis tidak mengalami kesulitan karena penulis telah mengadakan perkenalan dan menjelaskan maksud penulis yaitu untuk melaksanakan asuhan keperawatan pada klien sehingga klien terbuka dan mengerti serta kooperatif.

Berdasarkan data hasil pengkajian di atas menunjukkan bahwa pasien usia 58 tahun dengan keluhan darah tinggi dan nyeri lutut. Pemeriksaan fisik didapatkan bahwa keadaan umum cukup dengan kesadaran composmentis, GCS 4-5-6, tanda-tanda vital : 160/80 mmHg, nadi : 88 x/menit, suhu : 36,5°C, pernafasan 20 x/menit, Berat Badan 45 kg dan Tinggi Badan 155 cm.

Tingginya tekanan darah atau hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal, sehingga dikenal sebagai "pembunuh diam" yang dapat merusak organ tubuh secara perlahan tanpa disadari. Definisi medis hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) terus-menerus melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (tekanan saat jantung beristirahat) melebihi 90 mmHg. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering ditemui pada lansia.

Meskipun hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala pada awalnya, beberapa tanda dan gejala tertentu dapat muncul ketika tekanan darah tinggi telah menyebabkan kerusakan pada organ tubuh. Gejala yang mungkin dirasakan oleh penderita hipertensi antara lain pusing, lemas, kelelahan yang berlebihan, serta rasa gelisah yang sering kali disebabkan oleh nyeri pada bagian lutut atau kaki baik di sisi kanan maupun kiri.

Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan mental dan emosional. Pusing dan kelelahan dapat memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup sehari-hari seseorang, sedangkan rasa gelisah yang berkelanjutan dapat menimbulkan stres tambahan dan memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Untuk mencegah dan mengelola hipertensi dengan baik, penting untuk mengadopsi gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang, rutin berolahraga, mengelola stres, dan menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan. Pengukuran tekanan darah secara teratur dan pengobatan yang tepat juga diperlukan untuk menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal. Dengan upaya pencegahan dan pengelolaan yang tepat, risiko terjadinya komplikasi serius akibat hipertensi dapat diminimalkan, sehingga seseorang dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan berkualitas.

Menurut opini peneliti, menyimpulkan bahwa hasil pengkajian pada klien hipertensi (darah tinggi). menurut penulis tanda dan gejala yang dirasakan sesuai dengan teori yang ada.

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan data hasil diagnosa keperawatan yang diangkat yaitu Nyeri Akut (D. 0077).

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), hipertensi adalah kondisi yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Dalam menegakkan diagnosa hipertensi, terdapat kriteria mayor dan minor yang menjadi pedoman bagi tenaga medis. Kriteria mayor merupakan tanda dan gejala yang ditemukan pada sebagian besar penderita hipertensi untuk memvalidasi diagnosa, sementara kriteria minor merupakan tanda dan gejala yang dapat mendukung penegakan diagnosa. Tanda dan gejala kriteria mayor meliputi tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, frekuensi nadi meningkat, dan sulit tidur. Tanda meringis menunjukkan tegangnya wajah yang sering kali terjadi pada penderita

hipertensi akibat nyeri atau ketidaknyamanan. Bersikap protektif adalah respons tubuh untuk menghindari situasi yang dapat memperburuk kondisi, seperti mengambil posisi yang nyaman atau menghindari gerakan yang menyebabkan nyeri. Gejala gelisah seringkali terkait dengan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh penderita. Peningkatan frekuensi denyut nadi juga merupakan ciri khas, dan gangguan tidur sering terjadi. Di sisi lain, tanda dan gejala kriteria minor mencakup peningkatan tekanan darah, perubahan pola nafas, perubahan nafsu makan, gangguan proses berpikir, kecenderungan untuk menarik diri, dan fokus pada diri sendiri. Peningkatan tekanan darah adalah salah satu tanda khas hipertensi, tetapi tidak selalu hadir pada setiap kasus. Perubahan pada pola nafas dan nafsu makan dapat terjadi, begitu pula dengan gangguan konsentrasi dan perubahan perilaku sosial. Dengan memahami kriteria mayor dan minor ini, tenaga medis dapat mengidentifikasi dan menangani hipertensi dengan lebih efektif, serta merencanakan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan setiap pasien.

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan yang telah dilakukan peneliti dapat menegaskan diagnose keperawatan pada Hipertensi menurut (*Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017*) diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny.S yaitu Nyeri Akut (D. 0077).

Intervensi Keperawatan

Berdasarkan data hasil intervensi keperawatan, intervensi yang akan diberikan kepada partisipan dengan Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan tanda mayor tampak meringis, sulit tidur dan gelisah sedangkan tanda minor tekanan darah meningkat (D.0077). Tujuan yang diharapkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik. Dan konsentrasi membaik dengan memberikan Teknik Otot Progresif (peregangan otot).

Relaksasi Otot Progresif adalah latihan terinstruktur yang meliputi pembelajar untuk

mengerutkan dan merilekskan kelompok otot. secara sistemik dimulai dengan kelompok otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasa memerlukan waktu 10-15 menit dapat disertai dengan intruksi yang mengarahkan individu untuk individu memperhatikan kelompok otot direlaksasikan. Manfaat teknik relaksasi progresif bagi pasien diantaranya mengurangi ketegangan dan kecemasan.

1 Kesimpulan

Berdasarkan data pengkajian diatas didapatkan data keluhan utama klien dengan hipertensi. Dan klien sering sakit kepala dibagian belakang dan nyeri dikaki sebelah kiri seperti kesemutan dan cekot-cekot, klien merasa tidak nyaman dengan keadaan klien saat ini. Pada pemeriksaan tanda-tanda vital ditemukan Tekanan Darah: 160/80mmHg, Pernafasan: 22xpermenit, Suhu: 36,5 °C, Nadi: 88xpermenit.

Penulis ngangkat diagnose keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik ditandai dengan tanda mayor tampak meringis, sulit tidur dan gelisah sedangkan tanda minor tekanan darah meningkat (D.0077).

Hasil penelitian yngg dilakukan oleh Siti Eka Yanti (2020) terhadap 20 lansia perempuan dengan hipertensi esensial di Puskesmas Simpang Ilawal Kota Jambi didapatkan adanya perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan p-Value - 0.000 (P< 0,05) (Siti Eka Yanti, 2020).

Menurut (*SDKI (PPNI, 2017), n.d.*) intervensi yang dilakukan pada klien Hipertensi dengan Nyeri Akut adalah identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respons nyeri non verbal, identifikasi factor yang memperberat dan memperringankan nyeri, identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan, berikan Teknik non-farmakologi untuk mengyurangi rasa nyeri, kontrol lingkungan yang memperberat nyeri, fasilitasi istirahat dan tidur, jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, jelaskan strategi meredakan

nyeri, anjurkan monitor nyeri secara mandiri, ajarkan Teknik non-farmakologi, kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu.

Peneliti meyakini bahwa penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif (TROP) memiliki potensi besar untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi nyeri akut pada klien. Melalui intervensi yang telah diberikan kepada pasien Ny.S yang mengidap hipertensi, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah tersebut sesuai dengan teori Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Intervensi ini terdiri dari pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif setiap hari selama 10-15 menit. Teknik ini didasarkan pada konsep bahwa otot yang rileks akan membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi ketegangan yang menyebabkan nyeri.

Teknik Relaksasi Otot Progresif merupakan metode yang telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan melakukan latihan relaksasi otot secara teratur, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan respons fisik terhadap stres, seperti peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah. Dalam konteks pasien dengan hipertensi, pengurangan stres dan ketegangan ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kontrol tekanan darah.

Penerapan TROP pada pasien Ny.S juga konsisten dengan prinsip-prinsip manajemen hipertensi yang bertujuan untuk mengurangi faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi kesehatan. Dengan memberikan latihan relaksasi secara teratur, pasien dapat memperoleh alat yang efektif untuk mengelola tekanan darahnya, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi risiko komplikasi yang berhubungan dengan hipertensi, seperti stroke, serangan jantung, atau gagal ginjal.

Selain manfaat dalam pengelolaan hipertensi, Teknik Relaksasi Otot Progresif juga dapat memberikan bantuan yang signifikan dalam mengurangi nyeri akut yang mungkin dialami oleh pasien. Latihan relaksasi otot telah terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan otot yang sering menjadi penyebab utama nyeri. Dengan

memberikan pasien Ny.S kesempatan untuk melakukan latihan ini setiap hari, diharapkan nyeri yang mungkin dia alami dapat berkurang secara signifikan, meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

Penting untuk dicatat bahwa efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri akut telah didukung oleh bukti-bukti ilmiah. Studi-studi telah menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi ini secara teratur dapat memiliki dampak yang positif pada kesehatan fisik dan mental individu, termasuk mereka yang menderita hipertensi. Oleh karena itu, penerapan TROP sebagai bagian dari intervensi klinis pada pasien dengan hipertensi merupakan langkah yang masuk akal dan berpotensi memberikan manfaat yang signifikan dalam pengelolaan kondisi kesehatan mereka.

Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan pada klien sudah diberikan sesuai dengan intervensi yang ada, yang membedakan hanya pemberian terapi medis yaitu Amlodipin dan ibuprofen, terapi Non-farmakologi dengan teknik relaksasi otot progresif.

Dari hasil yang didapatkan sebelum dilakukan terapi non-farmakologi dengan Teknik relaksasi otot progresif Ny.S merasakan nyeri dibagian kepala belakang dengan skala sedang dan didapat rata-rata tekanan darah pada Ny. S sebelum diberikan intervensi non-farmakologi relaksasi otot progresif yaitu systole 160 mmHg dan diastole 80 mmHg.

Sesudah dilakukan terapi non-farmakologi dengan Teknik relaksasi otot progresif Ny.S mengatakan nyeri menurun dan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif yaitu sistole 120 mmHg dan diastole 90 mmHg, dari hasil tersebut didapatkan rata-rata tekanan darah pada Ny. S mengalami penurunan. maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri dan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi non-farmakologi dengan relaksasi otot progresif pada Ny. S.

Menurut opini peneliti, implementasi yang diberikan pada Ny. S yaitu mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi respons nyeri non verbal, mengidentifikasi factor yang memperberat dan memperingankan nyeri, memberikan Teknik non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri, mengontrol lingkungan yang memperberat nyeri, memberikan fasilitasi istirahat dan tidur, menjelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, menjelaskan strategi meredakan nyeri, menganjurkan monitor nyeri secara mandiri, menajarkan Teknik non-farmakologi Teknik relaksasi otot progresif.

Evaluasi Keperawatan

Dari evaluasi selama 3 hari , dapat disimpulkan dengan masalah keperawatan Nyeri Akut (D. 0077). teratasi sebagian ditandai dengan klien mengatakan bahwa nyeri klien terlihat tenang dan tidak meringisi lagi. Setelah diberikan farmakologi dan non-farmakologi tekanan darah klien di hari ke 3 sudah menurun dengan kesadaran composmentis, GCS 4-5-6, tekanan darah:120/90mmHg, pernafasan: 20xpermenit, nadi: 28xpermenit.

Dari hasil evaluasi didapatkan sebelum dilakukan terapi non-farmakologi dengan Teknik relaksasi otot progresif Ny.S merasakan nyeri dibagian kepala belakang dengan skala sedang dan didaptnkan rata-rata tekanan darah pada Ny. S sebelum diberikan intevensi non-farmakologi relaksasi otot progresif yaitu systole 160 mmHg dan diastole 80 mmHg.

Sesudah dilakukan terapi non-farmakologi dengan Teknik relaksasi otot progresif Ny.S mengatakan nyeri menurun dan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif yaitu sistole 120 mmHg dan diastole 90 mmHg, dari hasil tersebut didapatkan rata-rata tekanan darah pada Ny. S mengalami penurunan. maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri dan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi non-farmakologi dengan relaksasi otot progresif pada Ny. S.

Menurut Siatava (2017), evaluasi merupakan tahap penting dalam proses perawatan kesehatan yang melibatkan penilaian terhadap keberhasilan proses dan tindakan keperawatan yang telah dilakukan. Keberhasilan proses perawatan dapat dinilai dengan membandingkan langkah-langkah yang telah dilakukan dengan pedoman atau rencana proses yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam hal ini, evaluasi mencakup penilaian terhadap sejauh mana proses perawatan telah dijalankan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, serta apakah langkah-langkah yang diambil telah mengarah pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Di sisi lain, keberhasilan tindakan keperawatan dinilai dengan membandingkan antara tingkat kemandirian pasien dalam kehidupan sehari-hari dan tingkat kemajuan kesehatan pasien dengan tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya. Evaluasi ini melibatkan penilaian terhadap perubahan dalam kondisi kesehatan pasien, baik secara fisik maupun psikologis, serta penilaian terhadap kemampuan pasien untuk mengelola kebutuhannya dengan lebih mandiri.

Dalam proses evaluasi, catatan keberhasilan proses dan tindakan keperawatan menjadi penting untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas perawatan yang telah dilakukan. Catatan ini mencakup cerita atau catatan tentang pencapaian-pencapaian yang telah tercapai selama proses perawatan, serta informasi tentang bagaimana tindakan-tindakan keperawatan telah berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan dan kemandirian pasien.

Dengan melakukan evaluasi secara teratur, tim perawatan kesehatan dapat mengidentifikasi area-area yang perlu ditingkatkan dalam proses perawatan, serta mengevaluasi efektivitas strategi-strategi yang telah diterapkan. Evaluasi yang komprehensif dan berkelanjutan juga membantu dalam mengukur dampak positif dari intervensi keperawatan, serta memastikan bahwa perawatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pasien.

Dengan demikian, evaluasi merupakan langkah yang krusial dalam memastikan mutu dan efektivitas perawatan kesehatan. Melalui evaluasi yang cermat, tim perawatan kesehatan dapat memberikan pelayanan yang lebih baik dan berdampak positif bagi kesehatan dan kualitas hidup pasien.

Kriteria hasil yang ingin dicapai pada nyeri akut yaitu keluhan nyeri menurun, meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik (D. 0077) (*Tim Pokja SDKI DPP PPNI*, 2017)

2 Referensi

- Ayunani, S. A., & Alie, Y. (2020). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(1), 51–56.
<http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/18>
- Habibi, H. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi : Literature Review. *Serambi Saintia : Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 8(2), 86–93.
<https://doi.org/10.32672/jss.v8i2.2421>
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika*.
- Kemendes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan. (2020).
https://doi.org/10.5005./Jp/Books/11257_5.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). KONTEN MEDIA HLUN 2021 "Bersama Lansia Keluarga Bahagia."
https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/info_terkini/konten-media-hlun-2021.pdf.
- Leu, G. R., Prastiwi, L., & Putri, R. M. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Hipertensi di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News*, 3(3), 490–498.
- PPNI, T. P. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. (2017).
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia, Defini dan Indikator Diagnostik. Edisi 1 Jakarta : DPP PPNI*.
- SDKI (PPNI, 2017). (n.d.).
- Siti Eka Yanti, dkk. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Komplikasi Hipertensi Dengan Tindakan Pencegahan Komplikasi. *Jurnal Keperawatan Volume 12 No 3, Hal 439 - 448, September 2020 p-ISSN 2085-1049 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal e-ISSN 2549-8118*.
- Sri mulyati rahayu. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Journal Media Karya Kesehatan. Journal Media Karya Kesehatan*.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida. 1(2), 47–55.
- Syah'diyah, H. Syah'diyah, H. (2019). Keperawatan Lanjut Usia Teori Dan Aplikasi. *Indomedia Pustaka. Cheristina, A., Suaib, M., &*
- Tamher, S. & N. (2021). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan. *Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI,. (2017).
- Tyani, E. S. (2020). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial (Doctoral dissertation, Riau University)*.
- WHO. (2021). The worldwide incidence of preterm birth: a systematic review of maternal mortality and morbidity. WHO. /88/1/08-062554/en/. Retrieved From <https://www.who.int/bulletin/volumes/88/1/08-062554/en/>.