

---

**PEMEMUHAN KEBUTUHAN RASA AMAN NYAMAN NYERI KEPALA PADA  
HIPERTENSI DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI UPT  
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

***FULFILLING THE NEED FOR COMFORTABLE FEEL SAFETY HEADACHE IN  
HYPERTENSION WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES  
AT UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI***

**Fadli Siregar<sup>1\*</sup>, Resmi Pangaribuan<sup>2</sup>, Jemaulana Purba<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan

Email: resmi.pangaribuan131417@gmail.com

---

**ARTICLE INFO**

**Article History:**

Received May 27, 2024

Revised June 16, 2024

Accepted July 15, 2024

Available online July 15, 2024

**Kata Kunci:** Rasa aman dan nyaman, nyeri kepala, hipertensi, tehnik relaksasi otot progresif, Lansia

**Keywords:** *Senses of safety and comfort, headache, progressive muscle relaxation technique, Elderly*

**ABSTRAK**

*Pendahuluan: Lansia merupakan seseorang yang beranjak pada usia 60 tahun atau bisa lebih, dikarenakan factor-faktor tertentu yang akan terjadi tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya baik secara jasmani, rohani maupun sosialnya. 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 relaks. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT pelayanan unit sosial lanjut usia Binjai. Metode Penelitian: Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan proses Keperawatan. Subjek penelitian dilakukan pada 2 orang pasien dengan kasus yang sama yaitu pada pasien yang mengalami gangguan rasa aman dan nyaman nyeri pada lansia Hipertensi. Hasil: Dengan dilakukannya tehnik relaksasi otot progresif) selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari dengan 10-30 menit pada lansia Hipertensi pada kedua orang pasien tersebut dapat mengikuti latihan tehnik relaksasi otot progresif. Kesimpulan: Dengan dilakukannya tehnik relaksasi otot progresif pada lansia Hipertensi masalah pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman neri kepala dapat teratasi.*

**ABSTRACT**

*Introduction: An elderly is someone who are 60 years or older. They are unable to fulfil their basic needs due to certain factors, they will not be able to fulfil their basic needs both physically, spiritually and socially. Progressive muscle relaxation is a technique focusing on musle activity, by identifying the muscle tension and releasing it by doing relaxation techniques to achieve relaxation state. This technique is carried out by relaxing or resting the muscles, mind and mentality an daims to reduce anxiety. Research Method: This descriptive method is conducted using nursing process approach. The research subjects are 2 patient who have the same case, namely elderly with hypertension who experience the disturbance of security and comfort, as well as pain. Results: By carrying out the progressive muscle*

*relaxation technique for 3 days, once a day for 10-30 minutes, both elderly with hypertension are able to participate in progressive muscle relaxation technique. Conclusion: By conducting progressive muscle relaxation techniques in elderly with hypertension, the disturbance of safety and comfort, as well as headache can be resolved.*

## **PENDAHULUAN**

Sebenarnya keadaan para lansia tidak separah seperti menurut potensi dan dapat menjadi usia keemasan (golden age) dan atau senior citizen. Pada saat ini pergeseran kondisi sosial masyarakat yang mengarah pada pola hidup individu mengakibatkan kondisi hidup lansia semakin menderita. Banyak lansia yang ditelantarkan oleh keluarga akibat ketidakmampuan merawat dan tidak sedikit dari mereka kini hidup dijalan dan hanya sebagian kecil yang masih beruntung bisa dirawat di panti-panti jompo, dan salah satu penyakit terbesar bagi lansia adalah Hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menimbulkan ansietas (kecemasan). Ansietas diakibatkan oleh kepedulian yang berlebihan akan masalah yang dihadapi (nyata) ataupun yang dibayangkan mungkin terjadi. Ansietas yang paling sering terjadi karena penyakit, salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan masalah-masalah baru, seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan pastinya semua berdampak terjadinya kematian, sehingga perlu adanya pencegahan lebih dini agar hipertensi tidak menyebabkan masalah permasalahan baru bagi pasien. Permasalahan inilah yang membuat pasien dan keluarga cemas akan keadaan pasien (Idayati, 2016).

Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi merupakan silent killer di mana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Hipertensi disebabkan oleh tiga faktor, yaitu genetic, lingkungan dan adaptasi struktural jantung serta pembuluh darah. Gemar makan fast food yang kaya lemak, asin dan malas berolahraga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi.

(Erika Untari Dewi, 2017) Meneliti teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil tekanan darah setelah diberi relaksasi autogenik sebagian prehipertensi sebanyak 11 orang (79%) dan setelah diberi relaksasi otot progresif sebagian besar prehipertensi sebanyak 9 orang (64%). Hasil uji statistik diketahui bahwa pemberian teknik relaksasi autogenik dengan nilai  $p=0,001$  dan pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan nilai  $p=0,005$  menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sedangkan hasil uji statistik perbandingan  $p=0,541$  menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah. Melalui penelitian ini diharapkan teknik relaksasi dapat dipakai sebagai pengobatan alternatif menurunkan tekanan darah bagi lansia dengan hipertensi.

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  $<5g/hari$ ), asupan lemak jenuh dan alkohol (pria  $<21$  unit dan perempuan  $<14$  unit perminggu), banyak makan buah dan sayuran (setidaknya 7 porsi/hari) tidak merokok, dan berolahraga secara teratur, semua ini terbukti dapat merendahkan tekanan darah dan terbukti dapat merendahkan tekanan darah dan dapat menurunkan penggunaan obat-obatan selain itu biasa dilakukan pelaksanaan terapi non farmakologis yaitu salah satunya jika dilakukan latihan relaksasi otot progresif. Latihan relaksasi otot progresif ini mungkin lebih unggul dari pada latihan lain memperlihatkan pentingnya menahan respon stres dan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Dalam jurnal Ayunami, S. A., & Alie, Y. (2016), 51-56.)

Menurut Purwanto (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 relaks. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan (Ulya & Faidah, 2017).

Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf (Manurung, 2020) parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung,

vasodilatasi arteriol dan vena (Mutaqqin, 2014).

Menurut Kumar (2017), dalam jurnalnya menyatakan bahwa latihan relaksasi otot yang teratur dapat membantu pasien menginduksi tidur dan mempertahankan pola tidur sehat mereka dari 450 subjek, 110 ditemukan memiliki insomnia dan dikaitkan dengan peningkatan usia. Rasa nyaman inilah yang di butuhkan lansia guna meningkatkan kualitas tidurnya. Relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) adalah teknik yang memfokuskan relaksasi dan peregangan pada sekelompok otot dan kemudian rileks. Efek relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik, dapat memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, memperbaiki kerja fisik dan memberi efek yang nyaman (Dhyani, 2015).

Berdasarkan Survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 Oktober 2022 diperoleh data jumlah lansia yang ada di UPT pelayanan lanjut usia Binjai 157 jiwa terdiri dari 77 laki-laki dan 80 perempuan. Dari 157 jiwa yang tinggal di UPT pelayanan sosial lanjut usia Binjai. Lansia ada yang mengalami gangguan pada sistem kardiovaskuler dengan diagnosa medis hipertensi. Dari hasil observasi terdapat 32 orang lansia terdiagnosis hipertensi. Dari 24 orang lansia di atas dilakukan wawancara kepada 8 orang lansia dan yang mengalami hipertensi dengan gangguan pemenuhan aktivitas di UPT Pelayanan Unit Lanjut Usia Binjai. diperoleh data lansia yang terdiagnosis hipertensi mengatakan mengalami pola hidup yang tidak sehat serta kurangnya aktifitas fisik. 5 laki-laki dan 2 perempuan lansia mengatakan bahwa sering mengalami sakit kepala dan terkadang mengalami kepala pusing secara tiba-tiba dan 1 orang lansia mengatakan ketika mengalami tekanan darahnya naik di tandai dengan penglihatan kabur, dan ketika berdiri merasakan oyong.

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan judul pemenuhan rasa aman nyaman nyeri kepala pada hipertensi dengan teknik relaksasi otot progresif di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

## **METODE**

### Rencana penelitian

Rencana ini merupakan penelitian deskriptif dengan rencana studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dalam pemenuhan rasa aman nyaman nyeri kepala di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2022 UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

### Subyek Penelitian

Subyek yang digunakan adalah 2 pasien dengan 1 kasus dengan masalah keperawatan yang sama studi kasus berjudul pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala pada hipertensi dengan teknik relaksasi otot progresif. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini adalah:

#### Kriteria inklusi:

1. Penderita hipertensi yang bersedia menjadi responden
2. Penderita hipertensi yang memiliki masalah dalam pemenuhan rasa aman nyaman nyeri kepala
3. Penderita hipertensi dengan umur diatas 45-60 tahun

#### Kriteria eksklusi:

1. Penderita hipertensi dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan
2. Penderita hipertensi yang tidak bersedia menjadi responden

### Fokus studi

Fokus studi dalam penelitian ini yaitu pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala pada klien hipertensi dengan dua klien dalam kasus yang sama.

### Penyajian Data

Penyajian data dalam studi kasus ini yaitu dalam bentuk table dan narasi yang digunakan untuk menjelaskan hal-hal yang terkait dengan permasalahan klien terkait dengan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengkajian

#### Identitas dan hasil anamnesa

No	Identitas pasien	Kasus I	Kasus II
1.	Nama	Ny. S	Ny. A
3.	Umur	65Tahun	60 Tahun
4.	Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
5.	Pendidikan	Tidak Bersekolah	SD
6.	Status Agama	Menikah (Janda)	Menikah
7.	Suku bangsa	Islam	Islam Jawa
8	Alamat	Jawa Amplas	Tebing Tinggi
.9.	Diagnosa medis	Hipertensi	Hipertensi
10.	Sumber informasi	Auto dan Alloanamnesa	Auto dan Alloanamnesa 13
11.	Tanggal pengkajian	13 maret 2023	maret 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh data dari kasus I dan kasus II memiliki perbedaan umur pada kasus I klien dengan umur 65 tahun dan pada kasus II klien dengan umur 60 tahun. Pada kasus I dan kasus II klien sama- sama berjenis kelamin Perempuan. Pada kasus I dan kasus II klien berdiagnosa medis yang sama yaitu Hipertensi.

Tabel 4.2 Status Kesehatan Klien

Status Kesehatan Klien	Kasus I	Kasus II
Keluhan utama	klien mengatakan kepala terasa pusing dan jantungnya berdebar-debar kencang dan nyeri dibagian kepala dan merasa pusing jika tekanan darahnya meningkat.	Klien mengatakan nyeri pada bagian kepala
Faktor Pencetus	Riwayat Konsumsi garam berlebihan dan stress	Riwayat Konsumsi garam berlebihan
Lama Keluhan	± 3 tahun	± 1 tahun
Timbul Keluhan	Bertahap	Bertahap
Faktor yang memperberat keluhan	Tekanan darahnya meningkat	Aktivitas berlebihan
Upaya yang Dilakukan untuk mengatasi keluhan	Berobat kepoli klinik UPT pelayanan sosial lanjut usia binjai	Berobat kepoli klinik UPT pelayanan sosial lanjut usia binjai

Tabel 4.6 Diagnosa Keperawatan

KASUS I	KASUS II
<p>Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vascular serebral ditandai dengan klien mengatakan kepala merasa pusing dan jantungnya berdebar kencang, Klien mengatakan nyeri dibagian kepala dan merasakan pusing jika tekanan darahnya naik skala nyeri 3 (0-10), Klien mengatakan kesulitan beraktivitas karena stroke yang pernah dialaminya, Klien mengatakan tidak mampu memenuhi kebutuhan aktivitasnya karena Klien merasa lemah, Klien mengatakan jantungnya berdebar-debar , Klien mengatakan mengeluh nyeri pada bagian ekstremitas. TTV : TD: 170/100 mmHg T : 36,5° RR : 22 x/i N : 80x/i</p>	<p>Nyeri akut berhubungan dengan reaksi inflamasi sehingga akumulasi secret ditandai dengan klien tampak kesakitan dan menunjuk lokasi pada bagian kepala, Klien tampak memegang kepala bagian belakang Skala Nyeri 4 (0-10), Klien tampak aktivitas sehari-hari kesulitan melakukan, Penurunan hematocrit, TTV TD: 160/80 mmHg P: 80 x/i, RR: 26 x/i, T : 36,5°C</p>

### Pembahasan

Pada pembahasan ini, peneliti akan membahas studi kasus Pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala pada Hipertensi dengan teknik relaksasi otot progresif Ny.S selama 5 hari dan Ny. A selama 4 hari di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Kasus ini di mulai dari tanggal 13 Maret 2023 sampai dengan 18 Maret 2023. Dalam hal ini pembahasan yang dimaksud adalah membandingkan antara tinjauan kasus dengan tinjauan pustaka yang disajikan untuk menjawab tujuan khusus dari penelitian. Dimana setiap temuan perbedaan diuraikan dengan konsep dan pembahasan disusun dengan tujuan khusus.

Peneliti melakukan penelitian terhadap dua partisipan yang sama-sama memiliki penyakit Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai dengan 5 tahap sesuai dengan proses keperawatan yang dikembangkan oleh Doengoes yaitu pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Tujuan khusus tersebut meliputi menggali pengkajian keperawatan, menyusun perencanaan asuhan keperawatan, merumuskan diagnosa keperawatan, melakukan implementasi yang komprehensif, serta melakukan evaluasi keperawatan. Berikut ada pembahasan yang disesuaikan dengan tujuan khusus dari penelitian ini.

#### 1. Pengkajian

Adapun kesenjangan antara teori dan kasus pada pengkajian adalah pengkajian didapatkan dari kedua partisipan mempunyai diagnosa medis yang sama yaitu Hipertensi yang didasarkan pada meningkatnya Tekanan Darah . Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menimbulkan ansietas (kecemasan).

Ansietas diakibatkan oleh kepedulian yang berlebihan akan masalah yang dihadapi (nyata) ataupun yang dibayangkan mungkin terjadi. Ansietas yang paling sering terjadi karena penyakit, salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan masalah-masalah baru, seperti stoke, gagal jantung, gagal ginjal dan pastinya semua berdampak terjadinya kematian, sehingga perlu adanya pencegahan lebih dini agar hipertensi tidak menyebabkan masalah permasalahan baru bagi pasien. Permasalahan inilah yang membuat pasien dan keluarga cemas akan keadaan pasien (Idayati, 2016).

Berdasarkan hasil pengkajian kedua partisipan memiliki beberapa kesamaan yaitu pada kasus 1 dan dua berjenis kelamin perempuan, pada kasus 1 berumur 65 tahun sedangkan pada kasus 2 berumur 60 tahun. World Health Organization dalam (Triyanto, 2014) mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus hipertensi, di perkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau

sekitar 29% dari total penduduk dunia dan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara-negara berkembang. Hipertensi adalah penyakit yang paling banyak derita oleh lansia di Indonesia dibuktikan dengan hasil Riskesdes 2013 tentang 10 masalah kesehatan lansia yang tercantum di infodatin lansia bahwa penyakit hipertensi menempati urutan pertama sebagai penyakit lansia yaitu dengan prevalensi usia 55-64 tahun sebanyak 45,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 57,6% dan usia 75 tahun keatas sebanyak 63,8% dan pada Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi hipertensi pada lansia meningkat, usia 55-64 tahun menjadi 55,2%, usia 65-74 tahun menjadi 63,2% dan usia 75 tahun keatas menjadi 69,5% (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara mencapai 6.7% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara, berdasarkan data badan Litbangkes Kementerian kesehatan ini. berarti bahwa jumlah penduduk Sumatera Utara yang menderita hipertensi mencapai 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa kabupaten (Kemenkes, 2013). Kabupaten Karo salah satu jumlah hipertensi yang terbanyak, menyusul kabupaten Deli Serdang. Tahun 2016 jumlah penderita hipertensi di kabupaten Karo sebesar 12.608 orang, prevalensi ini lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan (52% laki (48%), tersebar pada kelompok umur 55-59 tahun (Simbolon, 2016).

Berdasarkan tabel diatas hasil pengkajian kedua memiliki pendidikan yang berbeda. Pada kasus 1 Tidak bersekolah sedangkan pada kasus 2 berpendidikan SD. Menurut Jayanti (2013) menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah faktor intern yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku seseorang tersebut akan berdampak pada status kesehatannya.

Berdasarkan tabel hasil keluhan utama kedua partisipan memiliki perbedaan Kasus 1 keluhan utamanya klien mengatakan klien mengatakan kepala terasa pusing dan jantungnya berdebar-debar kencang dan nyeri dibagian kepala dan merasa pusing jika tekanan darahnya meningkat. sedangkan kasus 2 memiliki keluhan utama klien mengatakan Klien mengatakan nyeri pada bagian kepala. Pada kasus 1 Tekanan darah klien 160/100 mmHg dan pada kasus 2 Tekanan darah klien 170/80 mmHg. Berdasarkan hasil ini variabel umur  $\geq 60$  dapat meningkatkan kejadian Hipertensi karena penuaan menyebabkan perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk pada jantung. Hal tersebut didukung hasil penelitian yang serupa oleh Idayati didapatkan bahwa prevalensi Hipertensi pada kelompok usia tua lebih tinggi tiga kali lipat dibandingkan dengan kelompok yang lebih muda. Menurut Doengoes (2014) menyatakan bahwa gejala klasik yang diderita pasien Hipertensi antara lain nyeri kepala, pusing, kelemahan, ansietas,. Gejala yang sering muncul pada hipertensi nyeri pada kepala bagian belakang.

## 2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan diagnosa keperawatan yang didapatkan dari kedua responden memiliki diagnosa media yang sama yaitu pemenuhan Pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala pada Hipertensi dengan teknik relaksasi otot progresif adalah : Nyeri akut, mengenai penyakit, prognosis dan kebutuhan pengobatan. klien mengatakan kepala terasa pusing dan jantungnya berdebar-debar kencang dan nyeri dibagian kepala dan merasa pusing jika tekanan darahnya meningkat, TTV klien : TD: 160/100mmHg, Temp: 36,5oC, RR : 22x/i, HR: 80x/i, klien tampak terbatas melakukan aktivitas Nyeri kepala. Sedangkan pada kasus 2 analisa data diperoleh data Klien mengatakan nyeri pada bagian kepala, TTV klien : TD: 170/80mmHg, Temp: 36,5oC, RR : 20x/i, HR: 96x/i, klien tampak memegang bagaian kepala yang nyeri

## 3. Rencana Keperawatan

Berdasarkan tabel 4.8 rencana keperawatan didapatkan dari kedua responden mempunyai rencana keperawatan yang sama. Rencana keperawatan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai hamper sama dengan rencana tindakan pada teori Doengoes (2014). Adapun rencana keperawatan dengan kedua kasus diatas adalah:

Rencana keperawatan yang ada di teori namun tidak ada di kasus adalah :

1. Mengajarkan Klien unuk melakukan teknik relaksasi otot progresif
2. Kolaborasi
  - a) Berikan obat-obat sesuai indikasi, contoh: Piroxicam
3. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada kasus 1 dan kasus 2 yang dilakukan selama 3 hari di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Mengkaji skala nyeri, lokasi, dan intensitas nyeri, Mengobservasi reaksi ketidaknyamanan secara nonverbal, Menggunakan strategi komunikasi terapeutik untuk mengungkapkan pengalaman nyeri dan penerimaan klien terhadap respon nyeri, Menentukan faktor yang dapat memperburuk nyeri Hasil :hal yang memperburuk nyeri adalah

meningkatnya tekanan darah TD: 160/80mmHg, P: 80x/l, RR: 26x/l T:36,5°C, Memberikan informasi tentang nyeri termasuk penyebab, Mengajarkan klien untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama satu kali/hari selama 5 hari dengan waktu pemberian latihan otot progresif 10-30 menit, Melakukan Kolaborasi dengan dokter dalam pemberian obat anti tiretik ( piroxicam) dengan dosis 1x20mg/ hari, terdapat kesenjangan sesuai dengan tindakan yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

#### 4. Evaluasi

Setelah dilakukan tindakan terhadap pelaksanaan asuhan keperawatan pada kasus 1 dan kasus 2 pada tanggal 13 Maret 2023 sampai 15 Maret 2023 selama 3 hari. Pada kasus I bernama Ny. S dengan masalah keperawatan dengan Nyeri akut setelah dilakukan selama 3 hari. Dikatakan teratasi sebagian karena dilihat dari pernyataan klien dan observasi perawat yaitu data subjektif klien mengatakan setelah dilakukannya pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala dengan teknik relaksasi otot progresif, kemudian dilakukan pemeriksaan tanda- tanda vital hasilnya TD 130/90 mmHg. T : 36,5oC, RR : 22x/i, dan HR : 78 x/i. Maka dari pernyataan dan observasi klien disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala teratasi sebagian.

Pada kasus 2 bernama Ny. A dengan diagnosa kurang pengetahuan mengenai penyakit, prognosis dan kebutuhan pengobatan setelah dilakukan selama 3 hari. Dikatakan teratasi sebagian karena dilihat dari pernyataan klien dan observasi perawat yaitu data subjektif klien mengatakan setelah dilakukannya pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala dengan teknik relaksasi otot progresif, kemudian dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital hasilnya TD 140/80 mmHg. T : 36,5oC, RR : 20x/i, dan HR : 96 x/i. Maka dari pernyataan dan observasi klien disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman nyeri kepala teratasi sebagian.

## KESIMPULAN

Setelah penulis melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2023 pada kasus 1 pada tanggal 13 maret sampai 15 Maret 2023, dimana penulis dapat menarik kesimpulan dan memberikan saran yang mungkin dapat bermanfaat bagi pembaca maupun paramedis yang lain.

Adapun kesimpulan tersebut adalah:

#### Pengkajian

Didapatkan hasil pengkajian dan kedua responden memiliki beberapa kesamaan yaitu pada penyebab dan tanda gejala. Adapun perbedaan antara kedua responden meliputi umur yang berbeda, tanda-tanda vital yang berbeda, kedua partisipan memiliki perbedaan skala nyeri, kasus 1 keluhan utamanya kepala terasa pusing dan jantungnya berdebar-debar kencang dan nyeri dibagian kepala dan merasa pusing jika tekanan darahnya meningkat sedangkan kasus 2 memiliki keluhan utama nyeri pada bagian kepala. Pada kasus 1 tekanan darah nya 160/100 mmHg dan pada kasus 2 tekanan darah nya 170/80 mmHg. Menurut teori peningkatan tekanan darah diatas normal

Berdasarkan dari diagnosa keperawatan didapatkan hasil kedua klien memiliki diagnose keperawatan yang sama yaitu kurang pengetahuan berhubungan dengan tidak mengenal sumber informasi yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian (mortalitas), tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan 2 fase dalam setiap denyut jantung yaitu sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase distolik 90 mmHg menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung.

#### 1. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan dari diagnose keperawatan didapatkan hasil kedua responden memiliki diagnosa keperawatan yang sama yaitu Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskulas selebral

#### 2. Rencana tindakan keperawatan

Hasil dari berdasarkan tabel 4.8 rencana keperawatan didapatkan dari kedua responden mempunyai kedua rencana keperawatan yang sama rencana keperawatan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai hampir sama dengan rencana tindakan teori Doengoes (2014). Adapun rencana keperawatan dengan kedua kasus diatas adalah:

Rencana keperawatan yang ada di teori namun semua ada di kasus

adalah:

1. Mengkaji skala nyeri, lokasi, dan intensitas nyeri
2. Mengobservasi reaksi ketidaknyamanan secara nonverbal
3. Menggunakan strategi komunikasi terapeutik untuk mengungkapkan pengalaman nyeri dan penerimaan klien terhadap respon nyeri
4. Menentukan faktor yang dapat memperburuk nyeri

Memberikan informasi tentang nyeri termasuk penyebab

Sedangkan rencana keperawatan namun tidak ada diteori adalah:

1. Mengajarkan klien untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama satu kali/hari selama 5 hari dengan waktu pemberian latihan otot progresif 10-30 menit
2. Melakukan Kolaborasi dengan dokter dalam pemberian obat anti tiretik ( piroxicam) dengan dosis 1x20mg/ hari

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah lansia oleh gerakan beruka relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh lansia merangsang untuk mengurangi nyeri yang ada pada lansia.

1. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada kasus 1 dan 2 tidak terdapat kesenjangan sesuai dengan tindakan yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

## 2. Evaluasi Keperawatan

Pada hasil evaluasi antara kedua responden didapatkan hasil bahwa pada kasus 1 bernama Ny. S dengan masalah keperawatan Nyeri Akut selama dilakukan 5 hari . Dikatakan teratasi sebagian karena dilihat dari pernyataan klien dan observasi perawat yaitu data subjektif setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif klien mengatakan nyeri berkurang pada bagian kepala, namun masi merasakan nyeri saat tekanan darahnya naik, kemudian dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital TD : 130/90 mmHgP: 78x/i RR:22x/i T : 36,5°C sedangkan pada kasus 2 bernama Ny. A dengan masalah keperawatan Nyeri akut setelah dilakukan selama 5 hari, dikatakan teratasi

sebagian karena dilihat dari pernyataan klien dan observasi perawat yaitu data subjektif klien mengatan nyeri dibagian kepala sudah berkurang, kemudia dilakukan pemeriksaan tanda- tanda vital hasilnya 140/80mmHg P: 96x/i RR: 20x/i T : 36,5°C. sehingga pada kedua responden dari masalah Nyeri akut teratasi sebagian dengan dilakukan teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari.

Dalam melakukan evaluasi, penulis mengaplikasikan relaksasi otot progresif sebagai tindakan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2023.

## SARAN

1. Bagi UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai  
Hendaknya pihak UPT terutama bidang keperawatan untuk lebih meningkat pengetahuan dan keterampilan para pemberi layanan kesehatan terutama menyangkut asuhan keperawatan yang membutuhkan pertolongan segera.
2. Bagi pembangunan ilmu dan teknelogi keperawatan  
Hendaknya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan penelitian lain untuk melakukan pengkajian yang lebih mendalam lagi tentang pemenuhan rasa aman nyaman nyeri kepala pada hipertensi dengan teknik relaksasi otot progresif
3. Bagi klien dan keluarga klien
  - a) Tingkatkan kerjasama yang baik dengan perawat dan tim kesehatan yang hasil yang maksimal selama klien berada dirumah sakit. b) dianjurkan kepada klien dan keluarga agar selalu memperhatikan program pengobatan yang dilakukan dengan cara mengubah pola maupun gaya hidup. Istirahat dan keteraturan minum obat, dan c) Diharapkan kepada klien agar selalu rutin kontrol dan rutin untuk minum obat anti hipertensi yang dianjurkan perawat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulsalam, S. O.-B.-s. (2017). Sociodemographic Correlates of Modifiable Risk Factor for Hypertension in a Rural Local Government Area of Oyo State South West Nigeria. *International Journal Of Hypertension ( cited : 2017)*.
- Aidha, Z., & Tarigan, A. A. (2019). Survey Hipertensi dan pencegahan komplikasinya di wilayah pesisir kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018. *Jurnal JUMANTIK Vol. 4 No. 1 Des 2018 – Mei 2019*, 101-112.
- Damanik, H., & Ziralou, A. A. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority, Vol 1, No. 2, Juli 2018*, 96-104.
- Dede, N. (2016). Buku ajar keperawatan Gerontik Jilid I Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda Nic Dan Noc. *Penerbit Cv. Trans Info Media*.
- H., N. .. (2015). Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & NANDA NIC-NOC . *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis, Jogjakarta : MediAction*.
- Idayati. (2016). Tingkat ansietas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan,5 (10)*, 5-10.
- ilham, M., Armina, & Kadri, H. (2019). EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF. *Vol.8. No 1, Maret 2019, 8*, 58-65.
- Junaidi, d. (2013). Hipertensi: Pengenalan, Pencegahan, Dan Pengobatan. *Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer*.
- Manurung, S. d. (2020). Buku Ajar Keperawatan Gerontik .Yogyakarta .Penerbit :Cv Budi Utama. *keperawatan Gerontik*, 23-26.
- NANDA, N. N. (2015). penerbit buku kedokteran : EGC. *Diagnosis definisi dan klasifikasi (silvia A price 2015)*.
- Nurarif, Amin, H., & dan, K. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan diagnosa medis dan Nanda Nic-Noc Jilid 3. Jogjakarta. *MediAction 2015*.
- RI, D. (2013). Pedoman pembinaan kesehatan usia lanjut bagi petugas kesehatan. *jakarta : Depkes*.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu . *Yogyakarta Graha Ilmu, 2014*.
- Waryantini, & Amelia, R. (2021). Pengaruh Relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Healthy Journal ©2021, Prodi Ilmu Keperawatan, FIKES-UNIBBA, Bandung*, 43-53.