

PENURUNAN NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI MENGGUNAKAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Richa Jannet Ferdisa¹, Ernawati Ernawati¹ 2021

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan kepala, mulai dari nyeri ringan hingga berat. Nyeri ini sapa tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan timbulnya masalah seperti gangguan jantung dan gangguan syaraf. Salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk mengurangi nyeri kepala dengan terapi relaksasi otot progresif. Studi kasus ini untuk mengetahui pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan skala nyeri pasien hipertensi. Studi kasus menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus penerapan Evidence Based Nursing Practice yaitu terapi otot progresif terhadap nyeri kepala. Jumlah sampel sebanyak 2 orang pasien dengan hipertensi dengan kriteria yang sudah ditentukan yaitu skala nyeri 2-5. Pengukuran yang digunakan hingga pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil studi kasus antara kedua pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi terapi otot progresif menunjukkan penurunan. Hal ini dibuktikan dengan pasien pertama dari skala 4 menjadi 2 dan pasien kedua dari skala 5 menjadi 2. Terapi relaksasi yang dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Mekanismenya relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah, menurunkan tekanan otot, dan mengurangi sakit kepala tegang

Kata kunci: Relaksasi otot progresif; Nyeri; Hipertensi

REDUCTION OF HEADACHE IN HYPERTENSIVE PATIENTS USING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY

Increased blood pressure in hypertensive patients with a head, ranging from mild to severe pain. This pain is not managed properly can cause problems such as heart problems and nerve disorders. One of the self-directed nursing interventions to reduce headaches with progressive muscle relaxation therapy. This case study is to determine the provision of progressive muscle relaxation therapy in reducing the pain scale of hypertensive patients. The case study uses a descriptive design with a case study approach applying Evidence Based Nursing Practice, namely progressive muscle therapy for headaches. The number of samples was 2 patients with hypertension with predetermined criteria, namely a pain scale of 2-5. Measurements used to measure pain scales using the Numeric Rating Scale (NRS). The results of the case study between the two patients before and after being given progressive muscle therapy therapy showed a decrease. This is evidenced by the first patient from a scale of 4 to 2 and the second patient from a scale of 5 to 2. Relaxation therapy that can reduce headaches in hypertensive patients. The mechanism of progressive muscle relaxation can improve pulmonary ventilation, increase blood oxygenation, lower muscle pressure, and reduce tension headaches

Keywords: Progressive muscle relaxation; Pain; Hypertension