

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT DAN TINDAKAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA
CILACAP**

*NURSING CARE FOR HYPERTENSIVE PATIENTS WITH ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS AND
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY MEASURES AT DEWANATA CILACAP ELDERLY
SOCIAL SERVICE HOME*

Rissa Amelia Nurhayati¹, Yuni Sapto Edi R²

^{1,2}Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email: rissaamelia28@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan individu yang berada pada usia 60 tahun atau lebih. Masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan vaskuler pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan nyeri pada kepala hingga tengkuk. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.. Gangguan sirkulasi pada otak menyebabkan resistensi pembuluh darah meningkat yang akan menyebabkan nyeri kepala. tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dapat menimbulkan masalah nyeri akut. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang 3 bulan. Salah satu intervensi menurunkan nyeri akut berdasarkan Evidence Based Nursing yaitu terapi relaksasi otot progresif. Tujuan karya ilmiah ini yaitu menggambarkan pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dan tindakan keperawatan terapi relaksasi otot progresif pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara dengan pendekatan asuhan keperawatan. Terapi relaksasi otot progresif ini diberikan sebanyak 3 kali dalam 3 hari dengan durasi waktu 10-15 menit. Hasil evaluasi sumatif yang didapat yaitu, skala nyeri sebelum tindakan yaitu 5 dan tekanan darah 190/90 mmHg, setelah tindakan menjadi skala 2 dan tekanan darah 160/80 mmHg. Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri akut pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Nyeri Akut, Terapi Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

The elderly are individuals who are 60 years old or older. One of the health problems that are often experienced by the elderly is hypertension. Hypertension can cause vascular damage so that it can cause pain in the head to the nape of the neck. If the blood vessels are narrowed, the arterial flow will be disrupted or will cause circulatory disorders in the brain. Circulatory disorders in the brain cause increased blood vessel resistance which will cause headaches. The high prevalence of hypertension in the elderly can cause acute pain problems. Acute pain is a sensory or emotional experience related to actual or functional tissue damage, with a sudden or slow onset and mild to severe intensity that lasts less than 3 months. One of the interventions to reduce acute pain based on Evidence Based Nursing is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this scientific paper is to describe the management of nursing care in hypertensive patients and the nursing action of progressive muscle relaxation therapy in the elderly. The research method used was an interview with a nursing care approach. This progressive muscle relaxation therapy is given 3 times in 3 days with a duration of 10-15 minutes. The summative evaluation results obtained were, the pain scale before the action was 5 and the blood pressure was 190/90 mmHg, after the action it was a scale of 2 and the blood pressure was 160/80 mmHg. The application of progressive muscle relaxation therapy can reduce acute pain in the elderly with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation Therapy