

**PENATALAKSANAAN NYERI PADA ASUHAN KEPERAWATAN
KELUARGA Tn.S DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
MOJOLABAN**



PUBLIKASI ILMIAH

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi DIII
keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

RENA ANGGITA SAPUTRI

J 200 130 075

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENATALAKSANAAN NYERI PADA ASUHAN KEPERAWATAN
KELUARGA Tn.S DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
MOJOLABAN**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

RENA ANGGITA SAPUTRI

J 200 130 075

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Agus Sudaryanto S.Kep, Ns, M.Kes

NIK.901

HALAMAN PENGESAHAN

PENATALAKSANAAN NYERI PADA ASUHAN KEPERAWATAN
KELUARGA Tn.S DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
MOJOLABAN

OLEH:

RENA ANGGITA SAPUTRI

J 200 130 075

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Sabtu, 23 Juli 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Agus Sudaryanto, S.Kep, Ns, M.Kes
(Ketua Dewan Penguji)
2. Supratman, Ph.D
(Anggota Dewan Penguji)

(.....)

(.....)

Dekan,

Dr. Suwaji, M. Kes

Nip. 195311231983031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 11 juni 2016

Penulis



RENA ANGGITA SAPUTRI

J 200 130 075

PENATALAKSANAAN NYERI PADA ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA

Tn.S DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MOJOLABAN

Rena Anggita Saputri, Agus Sudaryanto
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. Ahmad Yani, Tromol Pos 1, Pabelan Kartasura
Email : renaanggita23@gmail.com

Abstrak

Angka kejadian hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan cukup tinggi dari tahun ke tahun. Insiden ini meningkat karena faktor bertambahnya umur dan gaya hidup yang tidak sehat. Hipertensi menjadi penyakit pembunuh nomor satu di Indonesia karena penyakit ini tidak menimbulkan tanda dan gejala khusus. Gejala umum yang muncul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala muncul karena adanya peningkatan tekanan intrakranial, ini akan berdampak pada kematian sel jantung. Jika dibiarkan begitu saja, tingkat keparahan nyeri akan meningkat dan timbul komplikasi seperti stroke, jantung koroner, atau gagal ginjal. Penanganan hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang efektif dalam menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi progresif. Teknik relaksasi progresif mampu menghilangkan ketegangan otot dan memberikan perasaan tenang dan rileks. Selain terapi yang diberikan, dukungan keluarga juga berperan penting dalam perawatan pada penderita hipertensi. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui masalah keperawatan pada pasien dengan hipertensi serta mengajarkan teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk penatalaksanaan nyeri pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan penulis adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu metode ilmiah yang bersifat mengumpulkan data, menganalisis data, dan menarik kesimpulan di Puskesmas Mojolaban. Dalam memperoleh data penulis menggunakan beberapa cara diantaranya Pengumpulan data dengan cara observasi, pemeriksaan fisik, wawancara, studi dokumentasi dari jurnal maupun buku. Hasil yang diperoleh pada penderita hipertensi muncul masalah utama gangguan rasa nyaman (nyeri kepala). Untuk menangani masalah tersebut dilakukan terapi teknik relaksasi progresif. Terapi ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri karena secara evaluasi dinyatakan berhasil menurunkan skala nyeri dan mampu mengontrol tekanan darah. Jadi kesimpulan dari penulisan ini, relaksasi progresif menjadi terapi non farmakologi yang tepat dan praktis untuk menurunkan nyeri dan mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci: hipertensi, nyeri, komplikasi, relaksasi progresif

**PAIN MANAGEMENT FOR NURSING CARE IN Mr.S's FAMILY WITH
HYPERTENSION IN THE PUBLIC HEALTH OF MOJOLABAN**

Rena Anggita Saputri, Agus Sudaryanto
Study Program DIII of Nursing Faculty of Health Sciences
University Muhammadiyah of Surakarta
Jl. Ahmad Yani, Tromol Pos 1, Pabelan Kartasura
Email : renaanggita23@gmail.com

Abstract

The value of hypertension's case in Indonesia has increased from year to year. This case increase because the factor of age increased and unhealthy life style. Hypertension becomes a killer disease number one in Indonesia because it's not make symptoms and special indication. The common symptoms who emerge on patient of hypertension is headache. Headache emerge because the pressure of intrakranial was increase, it will have impact on the death of heart cell. If left away, the pain will increase and make a complication like a stroke, a coronary heart, or failure kidney. The handling of hypertension was splits in two, that is pharmacology therapy and non pharmacology. One of the therapy non pharmacology who have an effective ability to fade muscle tension and give a relax sensation. Beside the therapy who has given, the support of family also have a role immportant in treatment of patients of hypertension. The purpose of writing a scientific paper was to knowed the nursing problems in patients with hypertension and progressive muscle relaxation techniques taught as a therapy for pain management in patients with hypertension. The method was used descriptive methode with study case approachment was scientificed methode who have character to collect the data, analyze the data, dan draw the conclusion in the Public Health of Mojolaban. To obtained the data the writer used some methode, that was collected the data use observation, a physical examination, interview, documentation study from the journal or book. The results obtained in patients with hypertension appeared a major problem feeling comfortable disorders (headache) . To addressed the problem of progressive relaxation therapy techniques . This therapy was very effective in reducing pain evaluation because otherwise managed to reduce the pain scale and capable of controlling blood pressure . So the conclusion of this paper was progressive relaxation being non-pharmacological therapy appropriated and practical for review lowering blood pressure pain and control .

Keyword: hypertension, pain, complication, progressive relaxation

A. PENDAHULUAN

Di Indonesia hipertensi merupakan salah satu penyakit pembunuh nomor satu sampai saat ini. Usia lanjut karna faktor degeneratif bahkan usia produktif juga bisa terserang penyakit ini (Herlambang, 2013). Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, kurangnya sarana prasarana penanggulangan hipertensi serta mahalnya biaya untuk pengobatan (Kharisna, Dewi, dan Lestari, 2012). Sering kali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala untuk itu hipertensi sering disebut sebagai “ silent killer” atau pembunuh siluman. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung,otak,ataupun ginjal. Di saat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu,gejala- gejala akibat hipertensi seperti pusing ,gangguan penglihatan,dan sakit kepala,sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut (Triyanto, 2014).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang angka kejadiannya semakin tinggi. Terjadi peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara dari 7,6 persen pada tahun 2007 menjadi 9,5 persen pada tahun 2013. Prevalensi hipertensi pada umur > 18 tahun di Indonesia melalui diagnosis pemeriksaan tenaga kesehatan mencapai 9,4 persen sedangkan yang didiagnosis diperiksa tim kesehatan dan minum obat sendiri sebanyak 9,5 persen, jadi terdapat 0,1 persen penduduk yang minum obat sendiri meskipun tidak pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan (Risksedas, 2013).

Di Sukoharjo Jawa Tengah, dengan tingkat kesadaran akan kesehatan yang lebih rendah, jumlah pasien yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan yang tidak mematuhi minum obat kemungkinan lebih besar. Kecenderungan perubahan tersebut berdampak pada gaya hidup masyarakat. Hipertensi menduduki peringkat pertama dengan penderita terbanyak setiap tahun dalam lingkup penyakit kardiovaskuler. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo dilaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada tahun 2014 terdapat 20.516 kasus diseluruh wilayah Kabupaten Sukoharjo. Di puskesmas Mojolaban Sukoharjo penderita hipertensi tahun 2014 mencapai 459 orang yang periksa ke Puskesmas Mojolaban. Penderita hipertensi di daerah Mojolaban lebih banyak dibandingkan dengan penyakit lain. Hipertensi menduduki peringkat pertama di wilayah Mojolaban (Dinkes, 2014)

Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera ditangani. Tujuan dari perilaku perawatan tersebut supaya terciptanya status kesehatan penderita hipertensi yang muncul karena kurangnya pengetahuan keluarga (Agustin,2015). Di masyarakat hipertensi menjadi penyakit yang sangat umum karena tidak ada gejala khusus yang timbul,tetapi gejala yang sering muncul adalah nyeri kepala yang secara mendadak. Hipertensi merupakan pemicu berbagai penyakit apabila tidak ditangani dengan baik hipertensi akan mempunyai resiko yang besar karena dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskular seperti stroke, jantung koroner, atau gagal ginjal (Herlambang,2013).

Hipertensi akan timbul komplikasi kardiovaskuler karena jantung mengalami arterosklerosis, yaitu keadaan yang menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi dan akan membahayakan arteri

koroner dan menyebabkan serangan jantung. Jika peristiwa tersebut terjadi di otak dapat menyebabkan stroke. Hipertensi dan gagal ginjal memiliki hubungan yang sangat erat, banyaknya mengkonsumsi garam, obesitas, konstipasi, merokok, alkohol, stres berkelanjutan dan diabetes menjadi pemicu timbulnya hipertensi. Gejala hipertensi yang tidak nyata membuat penderita merasa segalanya normal tidak ada gangguan dalam kesehatannya, gejala hipertensi akan timbul apabila sudah terjadi komplikasi (Irianto,2014). Hipertensi membuat penderitanya asimtomatik yang apabila penanganannya terlambat dan mengalami komplikasi jangka panjang maka membutuhkan banyak medikasi agar tekanan darah dapat terkendali (Dona dan Mary, 2014).

Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan pemberian obat antihipertensi sedangkan terapi non farmakologi dimulai dari gaya hidup sehat seperti berhenti merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan asupan sayur dan buah dan mengurangi asupan lemak. Salah satu metode pengobatan pengurangan nyeri kepala dengan terapi non- farmakologi yaitu dengan metode relaksasi otot progresif. 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 (Purwanto,2013). Terapi non farmakologi selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi, hal ini dikarenakan terapi farmakologi yang relatif mahal. Terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita seperti relaksasi otot progresif merupakan langkah awal dari terapi non farmakologi. Teknik relaksasi yang efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi tension headache, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi. Partisipasi individu dan kerjasama diperlukan agar relaksasi dapat dilakukan dengan efektif (Mulyadi, Supratman, dan Yulian, 2015).

Berdasarkan fakta yang telah diuraikan maka penulis tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah mengenai penatalaksanaan nyeri pada penderita hipertensi menggunakan teknik relaksasi progresif.

B. METODE

Penulis menyusun karya tulis ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu metode ilmiah yang bersifat mengumpulkan data, menganalisis data, dan menarik kesimpulan data. Budiman (2008) mengatakan penelitian deskriptif merupakan studi mengenai frekuensi dan distribusi suatu penyakit pada manusia atau masyarakat menurut karakteristik orang yang menderita, tempat kejadian, dan waktu terjadinya penyakit. Penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan mengambil kasus di Puskesmas Mojolaban Sukoharjo pada satu keluarga di desa Dukuh Rt 03 Rw 02, Mojolaban Sukoharjo pada tanggal 28 Maret 2016 – 01 April 2016. Dalam memperoleh data penulis menggunakan beberapa cara diantaranya dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi dari jurnal dan buku. Didukung dengan hasil jurnal yang mempunyai tema yang berkaitan atau mendukung dengan pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan penulis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus dimulai dengan mengkaji keluarga pada tanggal 28 Maret 2016. Dari hasil pengkajian diperoleh data dari keluarga Tn.S yaitu kepala keluarga yang berumur 53 tahun. Tn.S mempunyai istri bernama Ny.M berumur 45 tahun dan mempunyai 3 orang anak. Tn.S tinggal di desa Dukuh RT 03/RW 02 Mojolaban Sukoharjo. Tn.S bekerja sebagai pedagang kerupuk dan hanya lulusan SD, istri Tn.S pendidikan terakhirnya SD bekerja sebagai ibu rumah tangga dan membantu suaminya berjualan kerupuk yang diproduksi di rumah. Anak pertama bernama Nn. I berumur 23 tahun dan sudah bekerja sebagai karyawan. Anak kedua bernama Nn.E berumur 16 tahun yang duduk dibangku SMA kelas 1 dan anak bungsunya bernama Nn.In berumur 12 tahun yang saat ini juga masih dibangku SMP kelas 1. Tahap perkembangan pada keluarga Tn.S adalah keluarga dengan anak remaja. Menurut Mubarak (2006) mengatakan bahwa tahap perkembangan keluarga dengan anak remaja dimulai dari anak pertama berumur 13 tahun dan berakhir pada saat anak meninggalkan rumah orang tuanya atau menikah. Pada keluarga Tn.S tahap perkembangan keluarga yang belum tercapai adalah Tn.S belum mampu menyekolahkan anak pertamanya ke jenjang yang lebih tinggi di usianya yang masih remaja karena faktor ekonomi. Akibatnya anak pertama Tn.S sudah bekerja mencari uang sendiri untuk kebutuhannya.

Keluarga Tn.S tinggal dilingkungan yang tidak terlalu padat, umumnya tetangga adalah suku Jawa. Keluarga Tn.S juga berasal dari suku Jawa sehingga tidak ada kesulitan dalam berkomunikasi. Komunikasi antar tetangga berjalan dengan baik tidak ada kebiasaan adat yang merugikan kesehatan. Keluarga Tn.S beragama Islam, keluarga menjalankan ibadah sesuai dengan ajaran agama Islam, tidak ada masalah dalam menjalankan ibadahnya dan tidak ada kebiasaan dalam ibadahnya yang mengganggu kesehatan. Tipe keluarga Tn.S adalah keluarga inti, Muhlisin (2012) mengatakan keluarga inti merupakan keluarga yang terdiri dari suami, istri dan anak kandung maupun angkat.

Ny.M yaitu istri dari Tn.S menderita hipertensi. Saat dilakukan pemeriksaan, tekanan darah Ny.M 190/100 mmHg. Riyadi (2011) mendefinisikan hipertensi adalah suatu penekanan pembuluh darah yang tidak normal yang umumnya sistolik berkisar antara 140-190 mmHg dan diastolik 90-95 mmHg. Ny.M mengatakan tekanan darahnya tinggi dan sering kambuh apabila kecapekan dan sedang banyak pikiran. Tekanan darah adalah parameter hemodinamika sederhana yang menggambarkan suatu keadaan aliran darah seseorang (Mutaqqin, 2009). Ny.M mengatakan sering merasa kaku pada leher, jempes-jempes dan nyeri kepala. Menurut Smeltzer & Bare (2013) yang mengatakan Nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Nyeri yang timbul harus segera ditangani karena berdasarkan triase kegawatan nyeri merupakan masalah pertama yang dapat berakibat buruk pada kondisi pasien bahkan memungkinkan terjadi kematian jika tidak segera mendapat perawatan. Menurut Mutaqqin (2008), apabila penderita hipertensi mengeluh nyeri maka perlu ditinjau dengan melakukan penilaian dengan PQRST, meliputi Provoking Incident yaitu pemicu timbulnya nyeri, Quality of pain, kualitas nyeri yang dirasakan oleh pasien, Region yaitu lokasi timbulnya nyeri, Scale of pain yaitu sebesar apa rasa nyeri yang dirasakan pasien dan dapat digambarkan dengan skala, dan Time yaitu berapa lama nyeri

berlangsung, kapan, apakah bertambah buruk. Nyeri kepala yang dirasakan Ny.M dengan P=tekanan darah yang cukup tinggi, Q= cekot-cekot, R= tengkuk leher, S= skala 5, T= hilang timbul. Ny.M selalu memeriksakan tekanan darahnya secara teratur untuk mencegah kekambuhan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nurarif (2013) yang mengatakan bahwa penatalaksanaan bagi penderita hipertensi yang paling umum dan utama adalah pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Nyeri yang dirasakan Ny.M mengakibatkan perasaan kurang nyaman, karena nyeri atau sakit kepala tersebut mengganggu aktivitasnya. Sakit kepala merupakan gejala yang dapat menimbulkan gangguan serta berbagai kelainan tubuh baik organik maupun fungsional (Ballenger, 2010). Keluarga Tn.S mengalami stres jangka pendek karena selalu memikirkan penyakit hipertensi pada Ny.M yang sering kambuh. Stress adalah tingkat emosional yang dapat mengakibatkan stimulus saraf simpatis meningkat sehingga frekuensi denyut jantung, curah jantung, dan resistensi vaskular juga meningkat (Perry, Potter, 2010). Dari data tersebut muncul masalah utama pada keluarga Tn.S yaitu gangguan rasa nyaman (nyeri kepala).

Tekanan darah Ny.M yang cukup tinggi diperlukan perawatan serta pengobatan yang tepat. Keluarga Tn.S mengatakan tidak tahu tentang perawatan dan pencegahan hipertensi yang harus diberikan pada istrinya. Saat sakit Ny.M memerlukan dukungan keluarga dalam perawatan untuk kesembuhannya. Keluarga merupakan support system utama bagi pasien hipertensi dalam mempertahankan kesehatannya, keluarga memegang peranan penting dalam perawatan maupun pencegahan. Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk perilaku melayani yang dilakukan keluarga, baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan serta informasi yang mampu meningkatkan kesehatan keluarga dengan memberikan perawatan secara tepat dan memberikan rasa nyaman (Dewi, Prapti dan Saputra, 2016).

Berdasarkan masalah utama yang muncul tersebut, dapat disusun rencana tindakan keperawatan atau intervensi keperawatan. Intervensi yang diberikan antara lain pemberian pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi kepada keluarga Tn.S yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada keluarga tentang penyakit hipertensi, tanda gejala yang muncul pada penderita hipertensi serta akibat lanjut apabila hipertensi tidak segera ditangani. Dari tindakan tersebut diharapkan keluarga mampu mengenal, merawat, serta mengambil keputusan yang tepat tentang penyakit hipertensi. Intervensi yang selanjutnya dengan pemberian obat antihipertensi dan pemberian teknik relaksasi progresif. Pemberian obat antihipertensi dan teknik relaksasi memiliki hubungan yang sangat erat. Pemberian obat antihipertensi dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah. Antihipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan beberapa mekanisme salah satunya seperti vasodilator (Ahyana, 2011). Obat-obat vasodilator meningkatkan aliran darah ke ginjal dan biasanya menyebabkan vasodilatasi pada banyak jaringan tubuh lainnya dan juga pada ginjal (Hall, 2012). Teknik relaksasi bertujuan untuk merilekskan kekakuan serta ketegangan pada otot sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada penderita hipertensi. Setelah diajarkan teknik relaksasi progresif diharapkan nyeri yang dirasakan Ny.M berkurang dengan skala nyeri berkurang.

Setelah intervensi, dilakukan tindakan keperawatan atau implementasi. Implementasi dimulai dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi kepada keluarga Tn.S. keluarga

mengatakan kurang paham tentang penyakit hipertensi. keluarga Tn.S belum mengetahui penyebab, tanda gejala serta akibat lanjut dari hipertensi. Pendidikan kesehatan ini dilakukan selama beberapa kali secara berulang agar keluarga Tn.S paham dan mengerti tentang komplikasi dari penyakit hipertensi. Tindakan kedua, memberikan obat antihipertensi kepada keluarga Tn.S. Ny.M mengatakan bosan jika setiap hari minum obat. Sebagai pengganti obat, Ny.M diajarkan untuk pembuatan ramuan herbal untuk penderita hipertensi dengan membuat jus seledri. Ramuan herbal merupakan pengolahan obat secara tradisional dengan memanfaatkan tanaman disekitar yang mempunyai berbagai khasiat untuk berbagai macam penyakit dan tanpa bahan kimia. Daun seledri mempunyai kandungan zat besi dan kalium yang tinggi yang mampu menurunkan tekanan darah (Nandra, 2011). Tindakan selanjutnya melakukan teknik relaksasi progresif untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami Ny.M. Teknik relaksasi progresif ini dilakukan setiap hari untuk merilekskan otot-otot dan mengurangi kekakuan pada otot. Relaksasi bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang (Purwanto,2013). Perasaan yang rileks dan nyaman mampu menurunkan tekanan darah. Ny.M mengatakan teknik relaksasi progresif sangat mudah dilakukan kapan dan dimana saja saat nyeri timbul. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Sulistyarini (2013) yang mengatakan relaksasi merupakan suatu prosedur yang melatih pasien agar mampu untuk merilekskan otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan.

Dari implementasi keperawatan, selanjutnya melakukan evaluasi untuk membuktikan keberhasilan suatu tindakan yang dilakukan. Pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang disampaikan, keluarga Tn.S mengatakan paham tentang penyakit hipertensi dan mampu menyebutkan penyebab, tanda gejala serta komplikasi dari hipertensi. Pemberian ramuan herbal daun seledri secara teratur menjadi alternatif pengobatan bagi Ny.M dan mampu menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi progresif yang diajarkan pada Ny.M mampu menurunkan skala nyeri. Ny.M mengatakan rasa nyeri yang awalnya seperti tertusuk menjadi lebih ringan. Ny.M mengatakan jika nyeri muncul selalu melakukan teknik relaksasi progresif dan teknik ini mudah serta bisa dilakukan dimana saja. Terapi teknik relaksasi otot progresif ini dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi yang tepat dan praktis pada penderita hipertensi. Skala nyeri pada Ny.M yang awalnya skala 5 menjadi skala 2 dan tekanan darah Ny.M setelah dilakukan terapi relaksasi menjadi 150/80 mmHg. Latihan relaksasi otot progresif memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi essensial atau primer. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shinde, KJ SM dan Hande (2013) yang menggambarkan tentang study eksperimental yang dilakukan di berbagai fakultas di India bulan September 2011 hingga Desember 2011 dengan subjek penelitian berjumlah 105 orang yang menderita hipertensi primer dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg dalam rentang usia 25-55 tahun. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah dan denyut jantung pre dan post intervensi, secara statistik didapatkan hasil pada tekanan darah sistolik ($p<0,01$), tekanan darah diastolik ($p=0,05$) dan denyut jantung ($p<0,05$) terjadi penurunan yang signifikan setelah melaksanakan relaksasi otot progresif. Hasil uji yang didapatkan dari penelitian ini

yaitu adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah.

Hasil dari tindakan keperawatan yang dilakukan pada keluarga Tn.S, relaksasi progresif dijadikan suatu terapi non farmakologi dalam upaya penatalaksanaan nyeri pada keluarga Tn.S. Relaksasi progresif mampu menurunkan skala nyeri yang ditimbulkan pada Ny.M. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi progresif menjadi salah satu terapi non-farmakologi bagi masyarakat yang berguna untuk mengontrol serta menurunkan tekanan darah secara efektif bagi penderita hipertensi.

D. PENUTUP

1. Simpulan

Dari tindakan yang telah dilakukan, pemberian teknik relaksasi progresif mampu menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi. Dari contoh hasil uji statistik pada kelompok eksperimen yang membuktikan adanya perbedaan antara rata-rata post test antara tekanan darah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi ,dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi essensial dengan p value $< \alpha(0,05)$ sehingga nyeri kepala yang ditimbulkan akibat tekanan intrakranial dapat berkurang dengan sering melakukan terapi relaksasi otot progresif untuk menghindari kekakuan atau ketegangan pada otot dan mendapatkan perasaan nyaman dan rileks.

2. Saran

a. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan bahan praktek laboratorium serta menjadi salah satu terapi alternatif atau komplementer di komunitas dalam penatalaksanaan nyeri kepala bagi penderita hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi dan masukan bagi Puskesmas untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu terapi alternatif dalam pengobatan hipertensi, serta dapat memperhatikan kembali cara penanganan Nyeri kepala bagi penderita hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Terapi ini dapat menjadi alternative sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah secara efisien dan efektif. Selain itu, masyarakat diharapkan mencoba pengobatan alami sebagai pilihan pengobatan atau komplementer dalam mengatasi nyeri kepala pada penderita hipertensi sebelum menggunakan obat-obat medis

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, T. 2015 .Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Mengenal Perawatan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.*Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 13 Nomor 1 Februari 2015*
- Ahyana, N. 2011 .*Obat Diabetes Melitus dan Obat Hipertensi*.Yogyakarta: Imperium
- Ballenger,John.(2010).*Penyakit Telinga,Hidung,Tenggorok,Kepala,dan Leber Jilid 1*.Tangerang : Binarupa Aksara
- Bare dan Smeltzer.(2013).*Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Vol 1* . Jakarta : EGC
- Chandra, B. 2008 .*Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Dinkes. 2014 .*Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo*. Diakses pada tanggal 10 Mei 2016 dari <http://dkk.sukohariokab.go.id/>
- Dona dan Mary.(2014).*Keperawatan Medikal Bedah*.Yogyakarta: Rapha Publishing
- Hall, G.(2012).*Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Herlambang. 2013 .*Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*.Jakarta: Tugu Publisher
- Irianto, K. 2014 .*Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular Panduan Klinis*. Bandung: ALFABETHA
- Lestari, Kharisna, dan Dewi. 2012 .Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol.2, No.2, Maret 2012. Diakses pada 06 Juni 2016 dari <http://ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/view/2022/1987>
- Muhlisin, A. 2012 .*Keperawatan Keluarga*.Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Muttaqin, A. 2008 .*Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Peryarafan*. Jakarta: Salemba Medika
- Mutaqqin, A. 2009 .*Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
- Nadra, D. 2011 .*1001 Pengobatan tradisional Herbal*.Jakarta: JAL Publishing
- Nurarif, A.H dan Hardhi.K.(2013).*Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC Jilid 1*.Yogyakarta: Medis Action
- Purwanto . 2013 .*Herbal dan Keperawatan Komplementer*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Perry dan Potter.(2010).*Keperawatan Fundamental Buku 2 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Riyadi, S. 2011 .*Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- RISKESDAS.(2013).Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementrian kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada 05 Juni (2016) dari http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan_Riskesdas2013.PDF

- Saputra, Dewi, Prapti.2016.*Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Penatalaksanaan Diet Lansia Dengan Hipertensi Di Lingkungan Kelurahan Tonja*. Diakses pada 06 Juni 2016-06-07
- Shinde, N., KJ, S., SM, K., & Hande, D.(2013).*Immediate effect of jacobson's progressive muscular relaxation in hypertension*. Diakses pada 25 Mei (2016) dari http://www.researchgate.net/profile/Mohammad_Jebril/publication/259569046_The_effect_of_Topical_Application_Knee_Pain_in_Patients_with_Knee_Osteoarthritis_a_pilot_study/links/00463538af3f33e5960000000.pdf#page=242
- Sulistyarini, I.2013.Terapi Relaksasi Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi.*Jurnal Psikologi* Volume 40, No.1 Juni 2013:28-38. Diakses pada tanggal 06 Juni 2016
- Triyanto, Endang.(2014).*Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*.Yogyakarta: Graha Ilmu
- Yulian, Mulyadi, dan Supratman.2015.Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Gejala Nyeri Kepala Di Puskesmas Baki Sukoharjo. *Jurnal Keperawatan UMS*

PERSANTUNAN

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah Swt, atas ridho dan karunia-Nya penulis diberikan kelancaran serta kemudahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kedua Orang tua, terimakasih Bapak dan ibu yang telah membesarkan serta selalu mendoakan dan mendukung penulis dalam keadaan apapun dan selalu memberi semangat penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Agus Sudaryanto, S.kep, Ns, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah membantu mengarahkan serta memberi bimbingan kepada penulis dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah.
4. Bapak Supratman, Ph.D selaku dosen penguji yang telah memberikan penilaian kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
5. Semua teman dan sahabat yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.