

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman (Nyeri)

Nurwahda
Tahun 2023

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Makassar
St. Suarniati, S.Kep.,Ns.,M.Kes
Nurlina S.Kep.,Ns.,M.Kep

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi atau tekanan darah tinggi, merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah melebihi batas normal. Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal dan stroke di Indonesia, seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistol 140 mmHg dan tekanan diastole 90 mmHg Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal

Tujuan : untuk mendapatkan gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman (nyeri).

Metode : Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus (*quasi eksperimen*). The Times Series Experiment Pada desain quasi eksperimen ini peneliti melakukan beberapa kali observasi kepada subjek yang akan diteliti sebelum melakukan perlakuan kepada subjek berupa pre test. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu pasien dengan hipertensi yang terdiri dari 2 pasien. Alat pengumpul data dalam karya tulis ilmiah menggunakan lembar observasi dan lembar wawancara terkait penerapan teknik relaksasi otot progresif.

Hasil : Terjadi penurunan skala dan tingkat nyeri, membaik,kebutuhan aman nyaman terpenuhi setelah dilakukan Tindakan Teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari yang dilakukan selama 25

Kesimpulan : Teknik relaksasi otot progresif efektif menurunkan skala dan tingkat nyeri secara signifikan dari kedua pasien. Serta kebutuhan aman nyaman (nyeri) klien terpenuhi.

Saran : Dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan rasa aman nyaman (nyeri) dan diharapkan kepada perawat agar mengedukasi pasien hipertensi dalam mengontrol rasa nyeri untuk mengurangi ketergantungan obat analgesik

Kata kunci : Aman, hipertensi, nyaman, nyeri, teknik relaksasi otot progresif.

*Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques in Hypertension
Patients in Fulfilling the Needs of Feeling Safe, Comfortable (Pain)*

Nurwahda

Year 2023

Nursing Diploma III Study Program
Muhammadiyah Makassar University

St. Suarniati, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Nurlina S.Kep.,Ns.,M.Kep

ABSTRACT

Introduction: Hypertension or high blood pressure, is a condition where blood pressure exceeds normal limits. Hypertension is the single main contributor to heart disease, kidney failure and stroke in Indonesia. A person is diagnosed with hypertension if the blood pressure measurement results show a systolic pressure of 140 mmHg and a diastolic pressure of 90 mmHg. Hypertension is a condition where there is an abnormal and continuous increase in blood pressure in several blood pressure checks caused by one or more risk factors not working properly in maintaining normal blood pressure

Objective: to obtain an overview of the application of progressive muscle relaxation therapy in hypertensive patients in fulfilling the need for security and comfort (pain).

Method: This scientific paper uses a case study design (quasi-experiment). The Times Series Experiment In this quasi-experimental design, the researcher makes several observations on the subjects to be studied before carrying out treatment on the subjects in the form of a pre-test. The subjects used in the case study were patients with hypertension consisting of 2 patients. Data collection tools in scientific papers use observation sheets and interview sheets related to the application of progressive muscle relaxation techniques.

Results: There was a decrease in the scale and level of pain, improvement, safety and comfort needs were met after the progressive muscle relaxation technique was carried out for 3 days with a frequency of 1 time a day carried out for 25

Conclusion: The progressive muscle relaxation technique was effective in reducing the scale and level of pain significantly in both patients. And the client's needs for safety and comfort (pain) are met.

Suggestion: Can apply progressive muscle relaxation techniques as one of the nursing interventions for hypertensive patients who experience disturbances in their sense of security and comfort (pain) and it is hoped that nurses will educate hypertensive patients in controlling pain to reduce dependence on analgesic drugs

Keywords: Safe, hypertension, comfort, pain, progressive muscle relaxation technique