

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pengkajian

Setelah dilakukan pengkajian pada Tn. R ditemukan data sebagai berikut : saat ini klien mengalami hipertensi dan mengeluh nyeri leher bagian belakang, susah tidur dan mudah lelah. Hipertensi pada lansia terjadi akibat perubahan fisiologis seperti penurunan respons imunitas tubuh, katup jantung menebal dan menjadi kaku, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Handono & Saputri, 2021).

Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit syaraf, ginjal, dan pembuluh darah, semakin tinggi tekanannya, maka semakin tinggi pula risikonya (Sylvia A.Price, 2020).

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami hipertensi yang tidak dapat diubah adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga dan genetik, sedangkan yang dapat diubah meliputi merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kurang aktifitas fisik dan stress (Aisyah & Imamah, 2023). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh pada saat pengkajian Tn. R tekanan darah tinggi yang terjadi pada Tn. R salah satunya disebabkan karena faktor usia yang sudah memasuki lanjut usia (*elderly*) yaitu 64 tahun.

B. Diagnosa

Nyeri merupakan suatu kondisi yang lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu intensitas bervariasi mulai dari nyeri ringan sampai nyeri berat namun sejalan dengan proses penyembuhan (Price & Wilson, 2019). Nyeri kepala pada penyakit hipertensi terjadi adanya peningkatan dari hipertensi atau tekanan darah tinggi, dimana hal itu

disebabkan adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantungnya, dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang mengangkut darah. Hal itu membuat aliran darah di sirkulasi terganggu dan menyebabkan tekanan meningkat (Palmer,et.al., 2020).

Sedangkan menurut Palmer (2020), diagnosa keperawatan yang lazim muncul pada kasus hipertensi adalah nyeri akut, kelebihan volume cairan, ansietas, gangguan pola tidur dan intoleransi aktivitas.

Jadi dalam diagnosa yang ditemukan pada Tn. R yang mengalami hipertensi ada yang muncul sesuai teori, oleh karena itu penulis mengambil tiga diagnosa yang muncul yaitu nyeri akut (SDKI hal 172 D.0077), gangguan pola tidur (SDKI hal 126 D.0055) dan intoleransi aktivitas (SDKI hal 128 D.0056), yang didukung oleh data-data yang ditemukan dan di analisis pada Tn. R tersebut.

C. Perencanaan

Perencanaan pada tinjauan kasus tidak jauh berbeda dengan yang ada pada tinjauan teoritis yaitu diawali dengan menyusun urutan prioritas, menentukan tujuan, kriteria hasil serta membuat rencana tindakan yang akan dilakukan pada diagnosa yang muncul. Pada lansia yang memiliki masalah hipertensi diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif dan aroma lavender yang dapat membantu menurunkan tekanan darah yang meningkat.

Intervensi yang diberikan penulis berupa terapi non farmakologis diantaranya, teknik relaksasi otot progresif dan aroma lavender. Sedangkan menurut Rosdahl (2020) terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi otot progresif dan aroma lavender, teknik distraksi, stimulasi, dan imajinasi terbimbing.

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Rihiantoro et al., 2020). Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Oleh karena efek yang dihasilkan adalah perasaan senang, relaksasi mulai digunakan untuk mengurangi perasaan tegang, terutama

ketegangan psikis (Purwanto, 2008 dalam Agustina & Hasanah, 2020). Terapi lavender sebagai aromaterapi adalah penggunaan minyak esensial lavender untuk tujuan kesehatan dan kesejahteraan. Aromaterapi dengan lavender dikenal karena sifatnya yang menenangkan dan menyegarkan, serta digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik. pemberian aromaterapi lavender dapat digunakan untuk menenangkan pikiran sebagai aromaterapi, selain itu bunga mawar juga dapat membantu memerangi depresi dan kecemasan yang berdampak pada gangguan tidur, dapat mengontrol keseimbangan produksi hormon serta memperlancar sirkulasi darah hingga memperlambat resiko penyakit jantung, sakit kepala dan gangguan tekanan darah. (Maharini, A.P., 2021).

D. Pelaksanaan

Dalam melaksanakan implementasi asuhan keperawatan kepada Tn. R dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif dan aroma terapi lavender sesuai dengan prosedur yang ditentukan. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan 1 kali per hari dengan durasi 15 menit setiap sesinya selama tiga hari berturut-turut, otot ditegangkan selama 5-7 detik dan direlaksasikan selama 10-20 detik diiringi dengan menghirup aroma terapi lavender.

Sebelum dilakukan terapi terlebih dahulu melakukan pengukuran tekanan darah untuk mengetahui perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi. Pelaksanaan terapi dimulai dengan 1. Kepalkan kedua tangan, kencangkan bicep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Anjurkan memikirkan rasanya dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi selama 15 sampai 20 detik. 2. Kerutkan dahi ke atas, pada saat yang tekan dagu sejauh mungkin ke belakang, putar searah jarum jam kembalinya. Selanjutnya relaksasikan kembali kemudian kerutkan otot muka seperti menari yaitu cemberut, mata dikedapkan, bibir dimoyongkan kedepan lidah ditekan dilangit-langit dan bahu dibungkukkan. Dilanjutkan selama 5 sampai 7 detik. Anjurkan klien untuk memikirkan rasanya dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian rileks selama 15 sampai 20 detik, 3. Lekungkan punggung kebelakang sambil menarik napas dalam masuk, tekan

keluar, tahan dan rileks kemudian tarik napas dalam tahan dalam perut lalu relaksasi, 4. Tarik kaki ibu jari kebelakang mengarah kemuka, tahan relaksan lipat ibu jari, secara serentak kecangkan betis, paha dan pantat selama lima sampai tujuh detik. Anjurkan klien untuk memikirkan rasanya dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi rileks selama 15 sampai 20 detik, mengajarkan tehnik relaksasi nafas dalam, serta diiringi dengan menghirup aroma terapi lavender.

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada lansia Tn. R sesuai dengan intervensi yang telah disusun sebelumnya dan dilakukan sesuai jadwal yang sudah dibuat sebelumnya.

E. Evaluasi

Hasil evaluasi keperawatan yang didapatkan setelah implementasi selama 3 hari adalah tekanan darah klien menurun dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg, artinya tekanan darah klien masih ditahap hipertensi dengan nyeri akut teratasi sebagian karena klien mengatakan nyeri berkurang dari skala 6 (0-10) menjadi 4 (0-10), skala nyeri klien belum menurun sampai 0. Masalah pada diagnosa tersebut belum tercapai karena keterbatasan waktu penelitian sehingga implementasi dilanjutkan oleh klien. Gangguan pola tidur teratasi karena keluhan sulit tidur klien berkurang dan klien bisa tidur 6-8 jam. Intoleransi aktivitas teratasi karena klien sudah bisa beraktivitas secara bertahap. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fx Oscar Valerian (2021). Menunjukkan, setelah pemberian Teknik relaksasi otot progresif dan aroma terapi lavender, intensitas nyeri kepala sebelum penerapan berada pada skala nyeri 4 dan setelah penerapan skala nyeri 3.

Relaksasi otot progresif dan aroma terapi lavender merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat membuat rileks, dan meningkatkan rasa nyaman. Relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat melancarkan aliran darah dan mengurangi keegangan otot apabila dilakukan melalui kesadaran dan kedisiplinan. Selain mudah dan murah, relaksasi otot progresif dan aroma terapi lavender merupakan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri setiap saat.