

ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMA TERAPI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA TN. R DI PANTI GRIYA LANSIA GARUT

Lutfi Qois Yasir^{1*}, Heni Marliany²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail : lutfiqois@gmail.com

INTISARI

Hipertensi menjadi perhatian sebagian besar penduduk dunia, termasuk Indonesia. Karena secara statistik, jumlah penderita darah tinggi terus meningkat dari waktu ke waktu. Salah satu gejala yang paling umum dari pasien hipertensi yaitu rasa nyeri atau tegang pada tengkuk, jika nyeri tersebut tidak segera diobati maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Karya Ilmiah Akhir Ners ini peneliti akan memberikan penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologi dengan intervensi teknik relaksasi otot progresif dan aroma terapi lavender. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan aroma terapi lavender terhadap penurunan skala nyeri pada pasien hipertensi Tn. R di Panti Griya Lansia Garut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptik analitik dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Sampel yang diambil yaitu 1 orang pasien yang mengalami hipertensi terhadap penurunan nyeri kepala. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Setelah dilakukan implementasi keperawatan dengan intervensi keperawatan kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi, didapatkan hasil nyeri pasien berkurang dengan skala nyeri 4.

Kata kunci : Teknik Relaksasi Otot Progresif, Penurunan Nyeri, Hipertensi, Terapi Lavender

ABSTRACT

Hypertension is a concern for most of the world's population, including Indonesia. Because statistically, the number of people with high blood pressure continues to increase from time to time. One of the most common symptoms of hypertension patients is pain or tension in the nape of the neck. If this pain is not treated immediately it will interfere with daily activities. Management of hypertension is divided into 2, namely pharmacological and non-pharmacological. The final scientific work of this nurse will provide non-pharmacological management of hypertension with the intervention of progressive muscle relaxation techniques and lavender aroma therapy. This study aims to identify the effect of progressive muscle relaxation techniques and lavender aroma therapy on reducing the pain scale in hypertensive patients Mr. R at the Garut Elderly Home. This research uses an analytical descriptive method with a case study approach. Accidental sampling technique. The sample taken was 1 patient who experienced hypertension and decreased headaches. Data collection techniques include interviews, observation, physical examination and documentation studies. After implementing nursing interventions with warm compresses on the neck to reduce the intensity of headaches in hypertensive patients, the results showed that the patient's pain decreased with a pain scale of 4.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Technique, Pain Reduction, Hypertension, Lavender Therapy

PENDUHLUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dunia yang perlu ditangani secara serius karena angka prevalensi dan tingkat keganasan berupa kematian yang tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah yakni sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg Hipertensi disebut dengan istilah silent killer karena hipertensi jarang menyebabkan gejala dan secara diam diam dapat menyebabkan kematian pada penderita. Hipertensi diderita oleh banyak orang dari berbagai kelompok yang berbeda. Penyakit

hipertensi ini menjadi masalah kesehatan yang penting untuk lebih diperhatikan lagi bagi masyarakat (Pratiwi, 2020).

Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita Hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan. (Kemenkes, 2023). Menurut data yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan, hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya menyebabkan lebih dari sepertiga kematian, di mana hipertensi merupakan penyebab kematian