

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA KLIEN HIPERTENSI MENGGUNAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RSUD dr. MOHAMAD SOEWANDHIE SURABAYA

Emillia Chandra Lestari, Dhiana Setyorini, Aida Novitasari

Hipertensi merupakan satu diantara gangguan kesehatan yang banyak dijumpai dan berisiko memicu terjadinya komplikasi yang parah, misalnya stroke dan gagal jantung. Salah satu gejala yang kerap dirasakan penderita hipertensi adalah nyeri kepala, terutama pada bagian tengkuk. Upaya penatalaksanaan non-farmakologis, seperti relaksasi otot progresif (ROP), teruji mampu mengurangi nyeri dan membantu menjaga kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif.

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua klien hipertensi yang mengalami nyeri akut. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara terstruktur, pemeriksaan fisik, serta pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala nyeri numerik. Intervensi keperawatan yang diterapkan adalah teknik relaksasi otot progresif, yang dilakukan selama 20 menit setiap sesi dalam periode tiga hari berturut-turut.

Setelah dilakukan intervensi ROP, terjadi penurunan intensitas nyeri dan tekanan darah pada kedua klien. Selain itu, klien menunjukkan peningkatan kenyamanan dan pemahaman terhadap pengelolaan nyeri secara mandiri.

Latihan relaksasi otot progresif terbukti efektif termasuk diantara intervensi dalam penatalaksanaan nyeri akut pada pasien hipertensi. Tindakan ini juga dapat dijadikan alternatif edukasi bagi klien sebagai bagian dari pendekatan keperawatan holistik dengan metode non-farmakologis.

Kata Kunci: Hipertensi, nyeri akut, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

NURSING CARE FOR ACUTE PAIN IN HYPERTENSIVE PATIENTS USING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AT RSUD dr. MOH. SOEWANDHIE SURABAYA

Emillia Chandra Lestari, Dhiana Setyorini, Aida Novitasari

Hypertension is one of the most common health problems and carries a high risk of severe complications, such as stroke and heart failure. A frequent symptom experienced by hypertensive patients is headache, particularly in the occipital region. Non-pharmacological management strategies, such as progressive muscle relaxation (PMR), have been proven to reduce pain and help stabilize blood pressure in individuals with hypertension. This study aims to describe nursing care for hypertensive clients with acute pain by applying progressive muscle relaxation techniques.

This research employed a case study design with a nursing care approach involving two hypertensive clients who experienced acute pain. Data were collected through structured interviews, physical examinations, and pain intensity assessments using a numerical rating scale. The nursing intervention applied was progressive muscle relaxation, conducted for 20 minutes per session over three consecutive days.

Following the implementation of PMR, both clients showed a reduction in pain intensity and blood pressure levels. Additionally, the clients demonstrated improved comfort and greater understanding of independent pain management.

Progressive muscle relaxation has been proven effective as part of the intervention for managing acute pain in hypertensive patients. This technique may also serve as an alternative educational strategy for clients within a holistic nursing approach using non-pharmacological methods.

Keywords: Hypertension, acute pain, progressive muscle relaxation