



Terapi Modalitas Relaksasi Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Nyaman: Nyeri Akut

Ns. Lydia Moji Lautan, M. Kep¹, Febriani Aglesiana Mella², Yustina Riki Nazarius³

¹²³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo.

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima, Nov 11, 2023
Disetujui, Des 05, 2023
Dipublikasikan, Des 30, 2023

Keywords :
Progressive Relaxation, Acute Pain, Hypertension.

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan Rasa Nyaman terjadi saat seseorang mengalami nyeri pada bagian tubuh tertentu khususnya pada penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala karena peningkatan tekanan darah lebih tinggi dari 130/90 mmHg. Tindakan terapi modalitas menjadi salah satu upaya untuk menurunkan keluhan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Tujuan:** untuk mengetahui efektivitas terapi modalitas relaksasi progresif pada pasien hipertensi dengan gangguan rasa nyaman: nyeri akut. **Metode:** Penelitian kualitatif dengan strategi penelitian studi kasus dengan Pengambilan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi dengan pemberian tindakan relaksasi progresif teknik relaksasi progresif selama 15-30 menit dengan melibatkan 3 responden hipertensi dengan gangguan rasa nyaman: nyeri akut. **Hasil :** Penelitian ini terjadi penurunan nyeri kepala berkurang dari skala nyeri 7-8 (nyeri hebat) dengan tekanan darah 180/80 mmHg turun menjadi skala 3 (nyeri ringan) dengan tekanan darah 130/90 mmHg. **Kesimpulan:** Terapi modalitas relaksasi progresif memberikan dampak yang efektif pada keluhan gangguan rasa nyaman nyeri kepala akut dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi Progresif, Nyeri Akut, Hipertensi.

Abstract

Background: Disturbances in comfort occur when a person experiences pain in certain parts of the body, especially hypertension sufferers who experience headaches due to an increase in blood pressure higher than 130/90 mmHg. Modality therapy is an effort to reduce complaints of pain and blood pressure in hypertensive patients. **Objective:** to determine the effectiveness of progressive relaxation modality therapy in hypertensive patients with comfort disorders: acute pain. **Methods:** Qualitative research with a case study research strategy with data collection carried out through interviews, observation by providing progressive relaxation measures, progressive relaxation techniques for 15-30 minutes involving 3 hypertensive respondents with discomfort disorders: acute pain. **Results:** In this study, there was a reduction in headaches from a pain scale of 7-8 (severe pain) with a blood pressure of 180/80 mmHg down to a scale of 3 (mild pain) with a blood pressure of 130/90 mmHg. **Conclusion:** Progressive relaxation modality therapy has an effective impact on complaints of discomfort, acute headaches and blood pressure in hypertensive patients

Koresponden Penulis :

Lydia Moji Lautan,
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo,

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi pembuluh darah yang terus mengalami peningkatan tekanan darah dan menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia. Faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu bertambahnya umur, stres, psikologis, keturunan, obesitas dan mengonsumsi garam dengan kadar yang tinggi (Barudin, 2021). Pada umumnya penderita hipertensi memiliki keluhan sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, penglihatan kabur, mudah lelah sehingga dapat beresiko secara diam-diam dapat membunuh penderita (Johanes, 2019). Faktor utama yang mempengaruhi penyakit hipertensi adalah serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal, penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (World Health Organization, 2020).

Menurut data WHO (World Health Organization) 2018 telah menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi (Ryan et al., 2013). Menurut (Riskesdas, 2018) data prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran menurut, angka kejadian hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 penduduk. Sedangkan data prevalensi hipertensi Provinsi Kalimantan Barat sebanyak 17.940 penduduk, data prevalensi hipertensi di Kota Pontianak berjumlah 2.383 penduduk.

Masalah keperawatan utama yang muncul pada penderita hipertensi adalah gangguan rasa nyaman: nyeri akut dimana penderita hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah yang menyebabkan nyeri dikepala mulai dari nyeri ringan hingga berat. Kondisi ini dapat dipicu oleh jantung yang bekerja ekstra memompa darah guna memenuhi kebutuhan nutrisi serta oksigen di seluruh tubuh (Mathematics, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi dengan gangguan rasa nyaman: nyeri akut adalah dengan pelaksanaan terapi modalitas. Terapi modalitas merupakan terapi alternatif non farmakologis yang membantu proses penyembuhan dan mengurangi keluhan nyeri yang dialami klien, selain itu terapi ini bisa juga dilakukan dengan cara terapi musik, senam anemia dan relaksasi progresif. Salah satu terapi yang efektif untuk mengatasi rasa nyaman: nyeri akut yaitu dengan Terapi relaksasi progresif yang dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengenali otot-otot tubuh yang mengalami ketegangan, kemudian melemaskan otot tubuh tersebut secara sadar untuk mendapatkan keadaan rileks dan nyaman. (Anggraini et al., 2022)

Peran perawat adalah pemberi asuhan keperawatan. Perawat dapat bekerjasama dalam memberikan terapi modalitas sebagai bentuk dari upaya memandirikan pasien dengan masalah gangguan rasa nyaman: nyeri akut pada hipertensi. Relaksasi progresif menjadi terapi modalitas pada pasien dengan hipertensi. Manfaat yang diharapkan yaitu menurunkan nyeri, kecemasan, mengatasi masalah sulit tidur, mengatasi mual dan muntah, melemaskan otot-otot tubuh yang tegang, meningkatkan kesegaran dan daya tahan tubuh, serta mencegah kekambuhan penyakit yang disebabkan oleh stress dan dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Nadirawati 2018).

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan strategi penelitian pengambilan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, alat-alat (stetoskop, tensi meter, media poster dan sop) dan melibatkan 3 responden dengan nyeri kepala di RT 003/ RW 001 kelurahan tengah kota Pontianak. Penerapan studi kasus ini dengan mengajarkan teknik relaksasi progresif dalam menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat nyeri pada gangguan rasa nyaman pada hipertensi dengan evaluasi menggunakan *Pain Rating Scale*.

Prosedur pengambilan data dilakukan dengan pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan dan intervensi yang selanjutnya akan diberikan implementasi berupa terapi relaksasi progresif dalam waktu 15-30 menit selama 7 kali pertemuan dan dilanjutkan dengan evaluasi. Sebelum dilakukan terapi, subjek pasien dan keluarga diberikan penjelasan mengenai pengertian, tujuan dan prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif. Pasien diposisikan dengan nyaman, kemudian diukur tanda- tanda vital

dan skala nyeri pada pasien. Setelah pasien menyatakan kesiapan untuk dimulai tindakan relaksasi progresif, perawat mengajarkan setiap gerakan dan memastikan pasien tetap fokus. Setelah dilakukan terapi relaksasi progresif selama 15-30 menit kemudian diukur kembali tanda-tanda vital dan skala nyeri.

3. HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan responden 1 Ny. M berusia 63 tahun dengan jenis kelamin perempuan mengalami gangguan rasa nyaman nyeri pada kepala seperti tertusuk-tusuk di bagian kening disertai tengkuk sakit pada saat bangun tidur dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dan nyeri nya terus menerus pada saat tekanan darah 180/90 mmHg dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit dan Responden tampak memegangi bagian yang nyeri, dan tampak gelisah. Pada responden ke 2 Tn. K berusia 49 tahun dengan jenis kelamin laki-laki, mengalami gangguan rasa nyaman nyeri pada kepala seperti berputar dan nyeri hebat dibagian belakang kepala, tampak mata merah dan pasien gelisah pada saat tekanan darah meningkat 170/80 mmHg dengan skala nyeri 7-8 (sangat nyeri) dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit. Pada responden ke 3 Ny. N berusia 59 tahun dengna jenis kelamin perempuan, mengalami nyeri pada kepala seperti berputar dan menusuk-nusuk dibagian tengkuk pada saat bangun tidur dan beraktivitas nyerinya meningkat dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) tekanan darah 180/80 mmHg dengan durasi nyeri hilang timbul dan kadang nyeri seharian.

Berdasarkan pengkajian didapatkan fokus diagnosa keperawatan yang muncul dari ketiga subjek yaitu (D.0074) gangguan rasa nyaman b.d gejala penyakit dan (D.0077) nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis (iskemia).

Tabel 1. Hasil tekanan darah dan skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan Terapi Relaksasi Progresif

Pasien/klien	Data
Ny. M	<p>Pertemuan ke 1 pada hari Sabtu, 20 mei 2023 pukul 09.00 wib</p> <p>Verbal: Ny. M mengalami gangguan rasa nyaman nyeri pada kepala seperti tertusuk-tusuk di bagian kening disertai tengkuk sakit pada saat bangun tidur dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dan nyeri nya terus menerus pada saat tekanan darah tinggi meningkat dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit.</p> <p>Non Verbal: -Tampak pasien gelisah -Tampak TD: 180/90 mmHg</p> <p>Pertemuan ke 2 Selasa, 30 Mei 2023 pukul 09.00 wib</p> <p>Verbal: Pada hari kedua Ny. M mengalami gangguan rasa nyaman nyeri pada kepala seperti tertusuk-tusuk di bagian kening disertai tengkuk sakit pada saat bangun tidur dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dan nyeri nya terus menerus pada saat tekanan darah tinggi meningkat dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit.</p> <p>Non Verbal: -Tampak pasien gelisah -Tampak TD: 160/90 mmHg -Tampak mata Ny. M merah</p> <p>Pertemuan ke 3 Rabu, 31 mei 2023 pukul 16.00 wib</p> <p>Verbal Ny. M Mengatakan kepalanya seperti tertusuk-tusuk di bagian kening disertai tengkuk sakit pada saat bangun tidur dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dan nyeri nya terus menerus pada saat tekanan darah tinggi meningkat dengan durasi nyeri hilang timbul dan kadang nyeri seharian.</p> <p>Non Verbal: -Tampak pasien gelisah -Tampak TD: 170/90 mmHg -Tampak mata Ny. M merah</p> <p>Pertemuan ke 4 Kamis, 01 juni 2023 pukul 09.00 wib</p> <p>Verbal</p>

Ny. M mengatakan kepalanya seperti tertusuk-tusuk di bagian kening disertai tengkuk sakit pada saat bangun tidur dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dan nyeri nya terus menerus pada saat tekanan darah tinggi meningkat dengan durasi nyeri hilang timbul dengan durasi 5-10 menit.

Non Verbal:

TD: 160/80 mmHg

Ny. M tampak gelisah

Pertemuan ke 5 Jumat, 02 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Ny. M Mengatakan kepalanya seperti tertusuk-tusuk di bagian kening disertai tengkuk sakit pada saat bangun tidur dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dan nyeri nya terus menerus pada saat tekanan darah tinggi meningkat dengan durasi nyeri hilang timbul dan kadang nyeri seharian.

Non Verbal:

-Tampak pasien gelisah

-Tampak TD: 160/90 mmHg

Pertemuan ke 6 Senin, 19 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Ny. M Mengatakan kepalanya seperti tertusuk-tusuk di bagian kening disertai tengkuk sakit pada saat bangun tidur dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dan nyeri nya terus menerus pada saat tekanan darah tinggi meningkat dengan durasi nyeri hilang timbul dan kadang nyeri seharian.

Non Verbal:

-Tampak Gelisah

-TD: 180/80 mmHg

-Tampak mata Ny. N merah

Pertemuan ke 7 Selasa, 20 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Ny. M Mengatakan kepalanya seperti tertusuk-tusuk di bagian kening pada saat bangun tidur dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dan nyeri nya terus menerus pada saat tekanan darah tinggi meningkat dengan durasi nyeri hilang timbul 5-10 menit.

Non Verbal:

-Ny. N tampak gelisah

- TD: 160/80 mmHg

Tn. K Pertemuan ke 1 Sabtu, 20 mei 2023 pukul 09.00 wib

Verbal:

Tn. K mengalami gangguan rasa nyaman nyeri pada kepala seperti berputar dan nyeri hebat dibagian belakang kepala dan tampak mata merah pada saat tekanan darah meningkat skala nyeri 7-8 (sangat nyeri) dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit. **Non Verbal:**

-Pasien tampak gelisah

-Tampak mata Tn. K merah

-TD: 170/80 mmHg.

Pertemuan ke 2 Selasa, 30 Mei 2023 pukul 16.00 wib

Verbal

Tn. K mengatakan kepalanya nyeri seperti tertusuk- tusuk dibagian kening, tengkuk terasa sakit dan mata berwarna merah pada saat tekanan darah meningkat skala nyeri 7-8 (nyeri berat) nyeri hilang timbul dengan durasi saat nyeri 5-10 menit

Non verbal:

TD: 160/80 mmHg

Pertemuan ke 3 Rabu, 31 Mei 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Tn. K mengatakan kepalanya nyeri seperti tertusuk- tusuk dibagian kening, tengkuk terasa sakit dan mata berwarna merah pada saat tekanan darah meningkat skala nyeri 7-8 (nyeri berat) nyeri hilang timbul dengan durasi saat nyeri 5-10 menit

Non Verbal:

TD: 160/80 mmHg

Pertemuan ke 4 Kamis, 01 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Tn. K mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar dan nyeri hebat dibagian belakang kepala pada saat tekanan darah meningkat, skala nyeri 7-8 (sangat nyeri) dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit.

Non Verbal:

-Pasien tampak gelisah
-Tampak mata Tn. K merah
-TD: 160/80 mmHg

Pertemuan ke 5 Jumat, 02 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Tn. K mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar dan dan tengkuk seperti ditusuk-tusuk pada saat tekanan darah meningkat skala nyeri 7-8 (sangat nyeri) dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit.

Non Verbal:

-Pasien tampak gelisah
-Tampak mata Tn. K merah
-TD: 160/80 mmHg

Pertemuan ke 6 Senin, 19 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Tn. K mengalami gangguan rasa nyaman nyeri pada kepala seperti berputar dan nyeri hebat dibagian belakang kepala dan tampak mata merah pada saat tekanan darah meningkat skala nyeri 7-8 (sangat nyeri) dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit. **Non Verbal:**

-Pasien tampak gelisah
-Tampak mata Tn. K merah
-TD: 180/80 mmHg

Pertemuan ke 7 Selasa, 20 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Tn. K nyeri pada kepala seperti tertusuk tusuk dibagian kening dan nyeri hebat dibagian belakang kepala pada saat tekanan darah meningkat skala nyeri 7-8 (sangat nyeri) dengan durasi nyeri hilang timbul 15 menit.

Non Verbal:

-Pasien tampak gelisah
-Tampak mata Tn. K merah
-TD: 160/80 mmHg

Ny. N

Pertemuan ke 1 Sabtu, 20 Mei 2023 pukul 09.00 wib

Verbal:

Ny. N berusia 59 tahun, mengalami nyeri pada kepala seperti berputar dan menusuk-nusuk dibagian tengkuk pada saat bangun tidur dan beraktivitas nyerinya meningkat dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) 180/80 mmHg dengan durasi nyeri hilang timbul dan kadang nyeri seharian.

Non Verbal:

-Tampak pasien gelisah
-tampak mata Ny. N merah
-TD: 180/80 mmHg

Pertemuan ke 2 Selasa, 30 Mei 2023 pukul 16.00 wib

Verbal:

Ny. N mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar dan menusuk-nusuk dibagian tengkuk pada saat bangun tidur dan beraktivitas nyerinya meningkat dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dengan durasi nyeri hilang timbul dan kadang nyeri seharian.

Non Verbal:

-TD: 180/80 mmHg

-Tampak mata Ny. N merah

Pertemuan ke 3 Rabu, 31 Mei 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Ny. N mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar pada saat bangun tidur dan beraktivitas nyerinya meningkat dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dengan durasi nyeri hilang timbul 5-10 menit

Non Verbal:

TD: 160/ 80 mmHg

Pertemuan ke 4 Kamis, 01 juni 2023 pukul 09. 00 wib

Verbal

Ny. N mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar dan tengkuk sakit pada saat bangun tidur dan beraktivitas nyerinya meningkat dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dengan durasi nyeri hilang timbul kadang seharian.

Non Verbal:

TD: 180/90 mmHg

Pertemuan ke 5 Jumat, 02 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Ny. N mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar dan tengkuk sakit pada saat bangun tidur dan beraktivitas nyerinya meningkat dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dengan durasi nyeri hilang timbul.

Non Verbal:

TD: 160/80 mmHg

Tampak Ny. N gelisah

Pertemuan ke 6 Senin, 19 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Ny. N mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar dan tengkuk sakit pada saat bangun tidur dan beraktivitas nyerinya meningkat dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dengan durasi nyeri hilang timbul dan kadang seharian.

Non Verbal:

TD:180/80 mmHg

Tampak mata Ny. M merah

Pertemuan ke 7 Selasa, 20 juni 2023 pukul 09.00 wib

Verbal

Ny. N mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar dan pada saat bangun tidur dan beraktivitas nyerinya meningkat dengan skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dengan durasi nyeri hilang timbul.

Non Verbal:

TD: 160/80 mmHg

Tabel 2. Tekanan Darah dan Skala Nyeri Setelah Tindakan Relaksasi Progresif

Pasien/ Klien	Hari / Tanggal	Data
Ny. M	Pertemuan ke 1 Sabtu, 20 mei 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari pertama Ny. M mengatakan nyeri pada kepala seperti tertusuk-tusuk di bagian kening dan tengkuk sudah menurun ditingkat skala 2 (nyeri ringan). Non Verbal: TD: 130/80 mmHg
	Pertemuan ke 2 Selasa, 30 Mei 2023 Pukul 16.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari kedua Ny. M mengatakan nyeri pada kepalanya dengan tingkat skal nyeri 4 (nyeri ringan) dan durasi nyeri hilang timbul. Non Verbal: TD: 140/80 mmHg.
	Pertemuan ke 3 Rabu, 31 Mei 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari ketiga Ny. M mengatakan tengkuk sudah tidak terlalu nyeri dan kepala tidak nyeri pasien mengatakan terasa segar setelah dilakukan relaksasi, setelah diukur tingkat skala 3 (nyeri ringan), Non Verbal: TD: 130/80 mmHg
	Pertemuan ke 4 Kamis, 01 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari ke empat Ny. M mengatakan nyeri kepalanya hilang timbul setiap 5 menit, tingkat skala 4 (nyeri sedang) Non Verbal: TD: 140/90 mmHg
	Pertemuan ke 5 Jumat, 02 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif hari ke lima Ny. M mengatakan masih terasa nyeri dan nyeri ditengkuk berkurang dengan tingkat skala 5 (nyeri sedang) Non Verbal: TD: 150/80 mmHg
	Pertemuan ke 6 Senin, 19 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksai progresif pada hari ke enam Ny. M mengatakan kepala dan tengkuk tidak terasa nyeri dengan tingkat skala nyeri 2 (nyeri ringan). Non Verbal: TD: 130/80 mmHg
	Pertemuan ke 7 Selasa, 20 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif hari ketujuh Ny. M mengatakan kepala dan tengkuk tidak terasa nyeri dengan tingkat skala nyeri 2 (nyeri ringan). Non Verbal: TD: 130/80 mmHg
Tn. K	Pertemuan ke 1 Sabtu, 20 mei 2023 Pukul 16.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan terapi relaksasi progresif Pada hari pertama Tn. K nyeri pada kepala seperti berputar dibagian belakang berkurang dengan tingkat skala nyeri 4 (nyeri sedang) Non Verbal: TD: 140/80 mmHg

		Tampak mata Tn. K merah
	Pertemuan ke 2 Selasa, 30 Mei 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan terapi relaksasi progresif Pada hari kedua Tn. K mengatakan nyeri pada kepala seperti berputar dibagian belakang berkurang dengan tingkat skala nyeri 5 (nyeri sedang) Non Verbal: TD: 150/80 mmHg Tampak mata Tn. K masih merah
	Pertemuan ke 3 Rabu, 31 Mei 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari ketiga Tn. K mengatakan tengkuk sudah tidak terlalu nyeri dan kepala tidak nyeri Tn. K mengatakan terasa segar setelah dilakukan relaksasi, setelah diukur tingkat skala 3 (nyeri ringan), Non Verbal: TD: 130/80 mmHg
	Pertemuan ke 4 Kamis, 01 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan terapi relaksasi progresif Pada hari ke empat Tn. K nyeri pada kepala seperti berputar dibagian belakang berkurang dengan tingkat skala nyeri 4 (nyeri sedang) Non Verbal: TD: 140/80 mmHg
	Pertemuan ke 5 Jumat, 02 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari ke lima Tn. K mengatakan nyeri kepala dan tengkuk sudah mengurang dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang). Non Verbal: TD: 140/80 mmHg
	Pertemuan ke 6 Senin, 19 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari ke enam Tn. K mengatakan sudah tidak nyeri pada kepala dan tengkuk dengan pengukuran skala nyeri 2 (nyeri ringan) Non verbal: TD: 130/80 mmHg
	Pertemuan ke 7 Selasa, 20 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari ke tujuh Tn. K mengatakan sudah tidak nyeri pada kepala dan tengkuk dengan pengukuran skala nyeri 2 (nyeri ringan) Non verbal: TD: 130/80 mmHg
Ny. N	Pertemuan ke 1 Sabtu, 20 mei 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari pertama Ny. N mengatakan nyeri pada kepala seperti tertusuk-tusuk di bagian kening dan tengkuk sudah menurun ditingkat skala 2 (nyeri ringan). Non Verbal: TD: 130/80 mmHg
	Pertemuan ke 2 Selasa, 30 Mei 2023 Pukul 16.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari kedua Ny. N mengatakan nyeri pada kepalanya dengan tingkat skal nyeri 4 (nyeri ringan) dan durasi nyeri hilang timbul. Non Verbal:

TD: 140/80 mmHg.

Pertemuan ke 3 Rabu, 31 Mei 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari ketiga Ny. N mengatakan tengkuk sudah tidak terlalu nyeri dan kepala tidak nyeri pasien mengatakan terasa segar setelah dilakukan relaksasi, setelah diukur tingkat skala 3 (nyeri ringan), Non Verbal: TD: 130/80 mmHg
Pertemuan ke 4 Kamis, 01 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif pada hari ke empat Ny. N mengatakan nyeri kepalanya hilang timbul setiap 5 menit, tingkat skala 4 (nyeri sedang) Non Verbal: TD: 140/90 mmHg
Pertemuan ke 5 Jumat, 02 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif hari ke lima Ny. N mengatakan masih terasa nyeri dan nyeri ditengkuk berkurang dengan tingkat skala 5 (nyeri sedang) Non Verbal: TD: 150/80 mmHg
Pertemuan ke 6 Senin, 19 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksai progresif pada hari ke enam Ny. N mengatakan kepala dan tengkuk tidak terasa nyeri dengan tingkat skala nyeri 2 (nyeri ringan). Non Verbal: TD: 130/80 mmHg
Pertemuan ke 7 Selasa, 20 juni 2023 Pukul 09.00 wib	Verbal: Setelah dilakukan relaksasi progresif hari ketujuh Ny. N mengatakan kepala dan tengkuk tidak terasa nyeri dengan tingkat skala nyeri 2 (nyeri ringan). Non Verbal: TD: 130/80 mmHg

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan dalam pemberian tindakan penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada kepala dengan melakukan terapi relaksasi progresif pada ketiga pasien dengan diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman: nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (iskemia), setelah dilakukan tindakan terapi non farmakologi dengan cara terapi relaksasi progresif selama 7 kali pertemuan dengan durasi 15-30 menit, pertemuan ketiga pasien mengalami penurunan tekanan darah dan skala nyeri. Keberhasilan mengurangi skala nyeri kepala dan menurunkan tekanan darah pada keketiga pasien didasari pada keberhasilan pasien mengalihkan rasa nyeri dengan memusatkan perhatian pada aktivitas dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (fernalia et al, 2019)

Dari 3 responden dalam penelitian rata-rata pasien mengalami keluhan nyeri seperti tertusuk-tusuk, berputar, nyeri tengkuk dan mata merah dengan Skala nyeri berada ditingkat nyeri berat (skala nyeri 7-8) dan didapatkan tekanan darah sebelum diberikan relaksasi progresif yaitu 180/80 mmHg. Sedangkan tekanan darah setelah diberikan relaksasi progresif yaitu 130/80 mmHg dengan skala nyeri 3, dari hasil tersebut didapatkan rata-rata tekanan darah mengalami penurunan. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Valentine (2014) dan (Ferdisa & Ernawati, 2021) yang mengatakan bahwa ada pengaruh relaksasi progresif terhadap skala nyeri dan tekanan darah tinggi dan gangguan rasa nyaman nyeri akut.

Terapi modalitas relaksasi progresif yang diberikan kepada 3 responden memberikan hasil yang efektif untuk menurunkan nyeri kepala akut pada hipertensi dapat dilihat dari tekanan darah dan skala nyeri pada masing-masing subjek kasus yaitu pada Ny. M yaitu penurunan skala nyeri dari skala 7-8 (nyeri hebat) tekanan darah 180/80 mmHg turun menjadi skala 4 (nyeri sedang) dengan tekanan darah 140/80 mmHg. Pada subjek kasus kedua setelah melakukan relaksasi progresif Tn. K mengalami skala nyeri 7-8 (nyeri berat) dengan tekanan darah 180/80 mmHg dan setelah melakukan terapi modalitas nyeri menurun ke skala 4 (nyeri sedang) tekanan darah 140/80 mmHg. Pada subjek kasus yang ketiga setelah melakukan relaksasi progresif pada Ny. N mengalami penurunan skala nyeri dari 7-8 (nyeri hebat) tekanan darah 170/ 80 mmHg turun menjadi skala 2 (tidak nyeri) tekanan darah 130/80 mmHg.

Dari pelaksanaan Terapi modalitas relaksasi progresif menunjukkan bahwa terapi ini efektif untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi. Hal ini selaras dengan penelitian (Nuraeni et al., 2017) bahwa terapi relaksasi progresif efektif dalam menurunkan nyeri pada kepala.

5. KESIMPULAN

Penatalaksanaan non-farmakologi menggunakan terapi relaksasi progresif dapat menurunkan tekanan darah dengan gangguan rasa nyaman nyeri akut di kepala. Durasi dalam 1 kali pertemuan 15-30 menit dengan 7 kali pertemuan. Hasil intervensi menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami penurunan skala nyeri setelah dilakukannya terapi relaksasi progresif. Hal ini dapat dilihat dari hasil penurunan tingkat nyeri dan tekanan darah pada masing-masing subjek kasus yaitu pada subjek kasus pertama Ny. M yaitu penurunan skala nyeri dari skala 7-8 (nyeri berat) dengan tekanan darah 180/80 mmHg ke skala 4 (nyeri sedang) dengan tekanan darah 140/80 mmHg. Sedangkan, penurunan skala nyeri pada subjek kasus kedua Tn. K dari skala 7-8 (nyeri berat) dengan tekanan darah 180/80 mmHg ke skala 4 (nyeri sedang) dengan tekanan darah 140/80 mmHg dan penurunan skala nyeri pada subjek ketiga Ny. N 7-8 (nyeri berat) turun ke skala 2 (nyeri ringan) dengan tekanan darah 130/80 mmHg. Berdasarkan tindakan kepada ketiga subjek dapat disimpulkan terapi modalitas relaksasi progresif memberikan dampak yang efektif pada keluhan gangguan rasa nyaman nyeri kepala akut dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- anggraini, Y. (2021). Upaya Menurunkan Tekanan Darah Dengan pada pasien hipertensi . *jurnal akademi keperawatan*, .In *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya* (Vol. 8, Issue 1, pp. 7–11)
- Masrurroh, E. N., & Setianingsih, E. (2019). Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di IGD RSUD Dr . Soedirman Kebumen. *Jurnal Keperawatan*, 368–372.
- Posyandu, D. I., Pospa, J., & Kota, S. (2018). *Halusinasi, ODGJ, Terapi Modalitas, Terapi Senam*.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88.
- Barudin, K. I. (2021). Gambaran Kualitas Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Tasikmadu Karanganyar. *Studi Keperawatan*.
- Insana, M. (2018). Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 3(Vol 3 No 2 (2018): Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)), 1–9
- Muchtar, R.S.U (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation on The Level of Anxiety of Haemodialysis Patients at Muhammad Sani Hospital in Karimun.