

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisa Data Pengkajian

Kasus asuhan keperawatan dengan masalah utama hipertensi pada Tn.K di wilayah kerja Puskesmas Kalasan tepatnya di Desa Cupuwatu II didapatkan data awal dari rekam medis yaitu berupa nama, diagnosa dan alamat pasien. Penulis melakukan kontrak waktu dengan pasien dan bertemu dengan keluarganya yang mana dalam hal ini bertujuan untuk melakukan pengkajian lanjutan sesuai dengan format asuhan keperawatan keluarga dan melakukan intervensi penerapan relaksasi otot progresif. Data keluarga yang didapatkan meliputi data demografi, struktur dan fungsi keluarga, data lingkungan, sosio kultural dan koping keluarga. Data yang berkaitan dengan individu meliputi pemeriksaan fisik dan diketahui bahwa pasien hanya tinggal berdua dengan istrinya Ny.A. Proses pengkajian juga tidak mengalami hambatan dan semua item dapat diperoleh dengan jelas karena keluarga juga sangat kooperatif.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada hari Senin 24 Juli 2023, Pasien Tn.K berusia 67 tahun mengatakan jika belum mengetahui tentang relaksasi otot progresif yang dimana pasien hanya mengetahui bahwa selain mengkonsumsi obat-obatan dapat melakukan senam hipertensi saja yang dapat dilakukan untuk mengontrol dan menurunkan hipertensi. Pada saat dilakukan pengkajian didapatkan data bahwa pasien mengatakan jika dirinya mengeluh sulit tidur dan memiliki riwayat tidak rutin minum obat pasien meminum obat jika sudah muncul gejala seperti nyeri tekuk dan pusing serta pasien mengatakn sudah mengalami hipertensi sejak tahun 2014.

Lansia dengan hipertensi memiliki gejala seperti nyeri dibagian tekuk, pusing, sulit tidur, maka dari itu lansia diharapkan senantiasa menerapkan perilaku hidup sehat (Aminiyah et al., 2022). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh (Ramdani et al., 2017) bahwa terdapat gejala yang sering dirasakan pada pasien hipertensi yaitu nyeri tekuk dan leher, sakit kepala, pusing (vertigo), dan sulit untuk tidur.

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa Tn.K mengatakan jika dirinya mengalami gangguan pola tidur yang dimana jika dirinya memiliki riwayat perokok aktif dan sering minum kopi dimana dalam hal ini menurut (Ray et al., 2020) termasuk dalam klasifikasi hipertensi primer/ esensial dimana gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab hipertensi. Pada pasien usia lanjut dengan hipertensi juga cenderung mengalami penurunan daya ingat dan gangguan pada pola tidurnya yang dimana secara fisiologis lansia sudah mengalami penurunan fungsi (Amanda et al., 2017)

Hal ini juga sejalan dengan yang dikatakan (Melizza et al., 2021) bahwa mengkonsumsi kopi secara berlebihan dapat mempengaruhi serta membuat tekanan darah menjadi tinggi, karena didalam kopi mengandung senyawa kafein dan adenosin karena senyawa ini bersifat antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosine. Dimana adenosine merupakan neuromodulator yang mempengaruhi peningkatan aktifitas sejumlah fungsi pada saraf pusat dalam menghasilkan adrenalin, hal ini dapat berdampak pada vasokonstriksi dan dapat meningkatkan total resistensi perifer yang akan mengakibatkan tekanan darah naik.

Dan penelitian (L. Adam, 2019) juga mengatakan bahwa didalam batang rokok terkandung zat yang berbahaya yaitu nikotin yang dapat membuat tekanan jantung memompa lebih cepat dan lebih keras sehingga berakibat jantung dalam mengalirkan darah melalui pembuluh darah semakin kencang dimana hal ini membuat tekanan darah menjadi meningkat

B. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Tn. k didapatkan 3 diagnosa yaitu perfusi perifer tidak efektif, kesiapan peningkatan manajemen kesehatan dan gangguan pola tidur. Diagnosa prioritas pada studi kasus ini adalah perfusi perifer tidak efektif. Diagnosa diangkat berdasarkan keluhan yang dirasakan pasien sesuai dengan yang ada didalam SDKI. (PPNI. T.P., 2017) yaitu pada keluhan utama pasien mengeluh pusing dan sulit tidur, yang dimana pasien memiliki riwayat tidak rutin meminum obat serta perokok aktif dan rutin meminum kopi dikarenakan pekerjaan pasien yang berat. Yang

mana tanda gejala maupun faktor penunjang diagnose ini sangat sesuai dengan gejala yang dirasakan pasien sehingga penulis menegakkan diagnose ini.

Hal ini sependapat dengan yang dikatakan oleh (Sutarga, 2017) dimana rokok mengandung zat beracun seperti tar, nikotin dan karbon monoksida zat ini dapat menurunkan kadar oksigen ke jantung serta meningkatkan tekanan darah dan denyut nadi. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatannya yang bertujuan memulihkan kondisi tubuh agar tetap sehat dimana kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh besar terhadap peningkatan tekanan darah hal dapat mengakibatkan gangguan seperti lebih rentan terkena penyakit, penurunan anti bodi dengan gejala lemas dan mudah lelah, menurunnya kemampuan berkonsentrasi (Amanda et al., 2017)

Kekambuhan hipertensi pada lansia biasanya muncul gejala pada peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh beberapa hal yang tidak dapat dikontrol secara teratur, tidak menjalankan hidup sehat seperti tidur tidak teratur, kurang olahraga, dan lansia mengalami stress. Tanda gejala yang dirasakan meliputi sakit kepala, napas pendek, pusing dan nyeri dada. Gejala yang dirasakan ini sangat berbahaya jika di abaikan, tetapi bukan juga tolak ukur dari keparahan penyakit hipertensi.(Sutoni & Cahyati, 2021)

C. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan merupakan suatu proses dalam pemecahan masalah keperawatan yang merupakan keputusan awal tentang apa yang akan dilakukan dari semua tindakan keperawatan sehingga tujuan yang telah direncanakan dapat tercapai (Rosidin et al., 2019)

Berdasarkan dari hasil diagnose yang didapat intervensi yang diberikan pada diagnosa resiko perifer tidak efektif adalah menganjurkan pasien untuk berhenti merokok dan menerapkan tehnik non farmakologi relaksasi otot progresif. Pada diagnosa kesiapan peningkatan manajemen kesehatan diberikannya informasi dan menganjurkan pasien untuk untuk rutin meminum obat serta berolahraga teratur dan melibatkan keluarga dalam

setiap pemberian informasi. Dan untuk diagnosa gangguan pola tidur menganjurkan pasien untuk menjaga pola aktivitas atau pun kesehatan pasien dengan mengajarkan pasien rutin melakukan relaksasi yang telah di ajarkan sehingga pasien dengan mudah dapat mengontrol tidurnya.

Intervensi yang dilakukan oleh penulis pada Tn. k berdasarkan diagnosa utama yaitu penerapan intervensi relaksasi otot progresif yang mana bertujuan untuk membantu mengontrol ataupun menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Selain menurunkan tekanan darah relaksasi otot progresif juga dapat membantu mereleksasikan otot karena dapat berkonsentrasi pada aktivitas otot tertentu untuk mengurangi ketegangan dan membuat tubuh menjadi rileks (Nursasih Nunung, 2022) .

Hali ini sejalan dengan penelitian (M. T. Puspitasari, 2021) Metode relaksasi otot progresif telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi dengan cara berkonsentrasi pada suatu tindakan otot, mengenali otot yang kaku, kemudian melepaskan ketegangan dengan menggunakan teknik relaksasi untuk menciptakan keadaan relaks dantenang, kemampuan arteri untuk menyebar menghentikan fluktuasi tekanan darah agar tidak melebar sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil.

Manfaat relaksasi ini juga dapat dengan mudah dilakukan dan terasa langsung pada pasien saat di lakukan dengan benar serta dapat menarik otot-otot kaku pada pasien terutama pada lansia sehingga di sarankan untuk melakukan relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah.

D. Analisis Hasil Implementasi Relaksasi Otot Progresif

Implementasi keperawatan merupakan pelaksanaankegiatan yang telah direncanakan oleh perawat untuk membantu pasien dari masalah yang dihadapi ke status kesehatan yang lebih baik dan menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan (Rosidin et al., 2019)

Pada laporan hasil implementasi ini, diagnosa keperawatan prioritas yaitu perfusi perifer tidak efektif dengan tindakan yang berfokus pada penerapan

relaksasi otot progresif. Penatalaksanaan non-farmakologis pada diagnose ini dapat dilakukan dengan penerapan relaksasi otot progresif merupakan tehnik relaksasi untuk membantu dan mengontrol tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Relaksasi otot progresif sangat memungkinkan untuk dilakukan untuk mengontrol tekanan darah dan dapat merilekskan otot-otot yang ada di tubuh terutama lanisa serta dapat dilakukan dengan mudah dimanapun dan kapanpun. Penerapan relaksasi otot progresif merupakan metode yang sangat praktis dilakukan dan juga tidak mengeluarkan biaya serta tidak menyebabkan efek samping (Aminiyah et al., 2022).

Implementasi ini juga dapat mengajurkan pasien untuk menerapkan pola hidup sehat guna untuk membantu pasien untuk mengurangi ataupun mengontrol penyakitnya. Anjuran untuk mengkonsumsi obat rutin dan berhenti merok serta menerapkan relaksasi otot progresif yang diajarkan adalah cara yang efektif dilakukan karena hal ini sangat praktis untuk diterapkan dimana pun dan kapanpun sehingga tidak menghambat aktivitas yang lainnya.

Pada penerapan implemantasi ini diharapkan menjadi suatu cara agar pasien dapat mengurangi serta mengontroll penyakitnya dengan cara sebagai berikut: sekitar 5 menit sebelum melakukan intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang dimana akan melihat pengaruh dari intervensi relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam waktu 30 menit. Pemberian intervensi dilakukan dengan 6 langkah untuk merilekskan otot-otot yang ada di tubuh seseorang. Dimana setiap tahapan dimuali dengan mengambil napas dalam sebanyak 3 kali dan ditahan selama 3 detik untuk menciptakan keadaan rileks, selanjutnya tahapan pertama dimulai dengan menarik otot mata dan alis, menarik otot mulut, menarik otot bahu dan leher, menarik otot tangan (punggung serta jari-jari tangan), menarik otot perut dan terakhir menarik otot kaki. Gerakan ini dilakukan pertahapan yang dimulai dari kepala hingga ke ujung kaki dimana setiap gerakan diulang sebanyak 3 kali (Nursasih Nunung, 2022).

Perlu diperhatikan dalam penerapan intervensi relaksasi otot progresif ini diharapkan pasien melakukannya didampingi dengan keluarga walaupun pasien dapat melakukannya secara mandiri tetapi sangat diperlukan pengawasan.

E. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan adalah membandingkan hasil pelaksanaan tindakan keperawatan dengan tujuan dan kriteria yang sudah ditetapkan (Rosidin et al., 2019). Berdasarkan dari tiga diagnosa keperawatan yang didapat, evaluasi keperawatan untuk diagnosa perfusi perifer tidak efektif disarankan untuk menerapkan tehnik relaksasi otot progresif dan menganjurkan pasien mengatur pola hidup sehatnya. Dimana didapatkan data subjektif pasien akan melaksanakan ataupun menerapkan arahan yang telah diberikan untuk menjaga kesehatannya.

Evaluasi keperawatan pada diagnosa kesiapan peningkatan manajemen kesehatan didapatkan data subjektif pasien mengatakan akan mematuhi program kesehatan dan akan melibatkan keluarga dalam proses pengobatan sebagai dukungan kepada pasien agar kesehatannya terjaga.

Evaluasi untuk keperawatan pada diagnosa gangguan pola tidur didapatkan bahwa menerapkan relaksasi napas dalam mudah untuk dilakukan dengan data objektif klien dapat mengikuti tehnik yang telah diajarkan dan dapat melakukan secara mandiri dan mengatur pola tidur yang dimana dianjurkan untuk manajemen waktu tidur juga sebagai tindakan untuk membantu pasien mengontrol tidurnya.

Berdasarkan implementasi yang telah dilakukan pada diagnosa utama, menurut nalaisa penulis tentang pemberian relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi, dikarenakan manfaat dari relaksasi otot progresif dapat membantu merilekskan otot intervensi dilakukan selama 2 kali dalam 3 hari dapat menunjukkan adanya pengaruh penurunan tekanan darah pada lansia yang dimana didapatkan hasil tekanan darah.

Tabel 19. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien

Penerapan Intervensi	Tekanan Darah	
	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Hari ke 1	170/100 mmHg	160/90 mmHg
Hari ke 2	160/90 mmHg	150/90 mmHg
Hari ke 3	150/90 mmHg	135/85 mmHg

Dari table diatas dapat kita liat bahwasanya terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi saat diberikan intervensi relaksasi otot progresif untuk mambentu mengkontrol ataupun menurunkan tekanan darah lanisa dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (M. T. Puspitasari, 2021) bahwa penerapan relaksasi otot progresif dapat membantu mengkontrol dan menurunkan teknan darah tinggi, tehnik relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk merilekskan tubuh secara menyeluruh dan mengurangi ketegangan otot.

Perlu diperhatikan dalam melaksanakan ROP (relaksasi otot progresif) ini diharapkan pasien dalam kondisi fit (sehat bugar) dan tidak mengalami gejala lain seperti vertigo, cidera otot, dan tidak melakukan aktivitas berat ataupun secara berlebihan. Dimana relaksasi ini juga gabungan dari relaksasi napas dalam sehingga tidak memaksakan lansia untuk patuh dalam perhitungan dalam menahan napas dalam hal ini bertujuan menjaga kondisi yang di alami pasien.

F. Kekuatan dan Kelemahan Karya Ilmiah Akhir Ners

1. Kekuatan

Kekuatan dalam laporan karya ilmiah akhir ini sudah menggunakan format pengkajian yang sesuai dan sudah standar dari institusi. Asuhan keperawatan dan imlementasi sudah dilakukan sesuai dengan masalah yang telah diterkaji dan dilakukan sesuai dengan *evidence based nursing*. Penerapan intervensi dapat dilakukan pasien secara mandiri dimanapun jika mengalami keluhan dan tidak memerlukan biaya untuk melakukannya.

2. Kelemahan

Kelemahan dalam laporan karya ilmiah ini yaitu hanya dilakukan pada satu pasien sehingga tidak ada yang dijadikan sebagai pembandingan dengan penyakit yang sama ataupun yang berbeda. Intervensi ini hanya dapat dilakukan dengan pasien yang tidak memiliki keadaan eksklusi sehingga hanya dapat dilakukan pada pasien yang termasuk kedalam kriteria inklusi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA