



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA BESUKI
KECAMATAN WADASLINTANG**

AN'AMA HILDA AULIA

A02019006

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2021/2022**



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA BESUKI
KECAMATAN WADASLINTANG**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan**

AN'AMA HILDA AULIA

A02019006

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III

TAHUN AKADEMIK

2021/2022

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : An'ama Hilda Aulia

NIM : A02019006

Program studi : DIII Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas pembuatan tersebut.

Gombong, Mei 2022

Pembuat Pernyataan


An'ama Hilda Aulia

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : An'ama Hilda Aulia
NIM : A02019006
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : KTI

Demi Pengembangan Ilmu Pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA BESUKI
KECAMATAN WADASI INTANG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong
Pada tanggal : 14 Desember 2021

Yang Menyatakan



An'ama Hilda Aulia

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh An'ama Hilda Aulia NIM A02019006 dengan judul "Asuhan Keperawatan pasien hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri di desa besuki kecamatan Wadaslintang" telah disetujui untuk diajukan.

Gombong, 09 Juni 2022

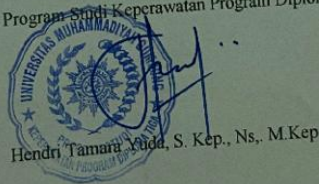
Pembimbing



Bambang Utoyo, S. Kep., Ns., M.Kep

Mengetahi

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini oleh An'ama Hilda Aulia dengan judul "Asuhan Keperawatan pasien hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri di desa besuki kecamatan Wadaslintang" telah dipertahankan di dewan penguji pada tanggal :

.....

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Dadi Santoso, M.Kep

(.....)


Penguji Anggota

Bambang Utoyo, S. Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan


(.....)

Hendri Tamara Lada, S. Kep., Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulis Karya Tulis Ilmiah dapat menyelesaikannya dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi” guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Keperawatan Diploma III dengan lancar. Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan. Dengan ini saya sebagai penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, yang senantiasa memberi kemudahan dan kelancaran dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
2. Orang tua dan keluarga yang selalu memberi doa dukungan dan semangat tiada henti, serta memberi motivasi saat proses penyusunan dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan lancar terutama untuk ibu saya tercinta yang sudah mendukung dari awal untuk belajar dikampus Universitas Muhammadiyah Gombong dengan niat dan doa yang tidak pernah putus serta arahannya.
3. Kakak saya yang selalu menemani, memberi dukungan dan masukan untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini serta memberi semangat untuk selalu kuat
4. Dr. Hj, Herniyatun, M.kep., Sp.Mat selaku rektor kampus tercinta Universitas Muhammadiyah Gombong atas izinnya untuk menimba ilmu dikampus ini
5. Untuk Bambang Utoyo, M.Kep selaku dosen pembimbing dan ketua Prodi D-III yang telah memberi pengarahan dan memberi motivasi dalam Menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah

6. Dadi Santoso, M.Kep selaku penguji yang sudah memberikan masukan serta evaluasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
7. Seluruh bapak ibu dosen karyawan dan staf Universitas Muhammadiyah Gombong
8. Untuk sahabat-sahabat saya Safara Jesika Apriliana, Shara Deas Oktavia, Devi Hermawati, Novia Riska, Annisa Mafaza, dan Nadhine Naura Putri atas dukungan semangat yang terus disampaikan untuk saya dan selalu memberi motivasi
9. Untuk teman saya dari semester satu dan teman kos saya Kiky Ade Safitri yang sudah menemani dan mendukung saya dari awal, memberi semangat dan sudah melewati sedih bahagia bersama
10. Untuk teman-teman kelas 3A salah satunya Fitria Nurmawati yang selalu mendukung dan memotivasi dalam membantu menyelesaikan KTI ini.

Tidak ada hal yang bisa dibalas selain mengucapkan terimakasih. Meskipun sudah berusaha untuk menyelesaikan, tetapi penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan. Penulis hanya berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat dan berguna bagi penulis dan pembaca yang membaca karya ini.

Gombong, 14 Desember 2021

An'ama Hilda Aulia

Program Studi Keperawatan Program Diploma III
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, Agustus 2022
An'ama Hilda Aulia¹, Bambang Utoyo²

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI KRONIS DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DIDESA BESUKI KECAMATAN WADASLINTANG

Latar Belakang, hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus menerus disertai dengan nyeri kepala. Dalam mengurangi rasa nyeri kepala dapat dilakukan terapi non farmakologis yaitu dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan, kali ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala.

Metode, penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan tanda gejala yang sama. Kemudian memberikan terapi relaksasi otot progresif dalam waktu 3 hari secara berturut-turut kepada ketiga responden.

Hasil, penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan data hasil pada ketiga responden mengalami penurunan nyeri dengan skala hasil nyeri ringan setelah dilakukan terapi.

Kesimpulan, penelitian terapi relaksasi otot progresif pada ketiga responden di Desa Besuki memberikan hasil yang signifikan.

Saran, untuk peneliti terapi relaksasi otot progresif perlu dikembangkan untuk penderita nyeri kepala maupun hipertensi pada lansia

Kata Kunci, nyeri, terapi relaksasi otot progresif, hipertensi.

-
1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
 2. Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Study Program of Diploma III
Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University Of Gombong
KTI, August 2022
An'ama Hilda Aulia¹, Bambang Utoyo²

ABSTRACT

NURSING CARE OF CHRONIC PAIN WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE PAIN LEVEL IN HYPERTENSION PATIENTS IN BESUKI VILLAGE WADASLINTANG DISTRICT

Background hypertension is characterized by a continuous increase in blood pressure accompanied by headaches. In reducing headaches, non-pharmacological therapy can be done, namely by providing progressive muscle relaxation therapy.

Objective the purpose of this time is to find out how the effect of progressive muscle relaxation therapy in reducing headaches.

Methods this study uses descriptive research methods with the same signs and symptoms. Then give progressive muscle relaxation therapy within 3 days in a row to the three respondents.

Results in the research that has been done, it was found that the data on the results of the three respondents experienced a decrease in pain with a mild pain outcome scale after therapy.

Conclusion progressive muscle relaxation therapy research on the three respondents in Besuki Village gave significant results.

Suggestion for researchers, progressive muscle relaxation therapy needs to be developed for patients with headaches and hypertension in the elderly.

Keywords pain, progressive muscle relaxation therapy, hypertension.

-
1. Student of Universitas Muhammadiyah Gombong
 2. Lecture of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
BAB II	
.....	TINJAU
AN PUSTAKA	
A. Landasan teori	7
B. Konsep nyeri pada pasien hipertensi.....	16
C. Konsep terapi relaksasi otot progresif.....	26
BAB III	
.....	METO
DE STUDI KASUS	
A. Desain Studi Kasus	30
B. Subyek Studi Kasus	30
C. Definisi Operasional.....	31
D. Instrumen Studi Kasus	31
E. Metode Pengumpulan Data	31

F. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	32
G. Analisa Data dan Pengkajian	32
H. Etika Studi Kasus	33
 BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil studi kasus.....	35
B. Pembahasan	42
C. Keterbatasan studi kasus	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Suyoto, Agushybana and Suryoputro, 2020) hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah secara abnormal dan terus-menerus. Di dalam pembuluh darah arteri yang berasal dari jantung dan bekerja memompa menuju seluruh jaringan dan organ-organ yang ada didalam tubuh. Penyakit hipertensi juga dapat menyebabkan kematian, jika tidak ada keasadaran dalam mengetahui gejala hipertensi.

Penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) sudah menyebabkan 8 juta penduduk di dunia yang meninggal dunia disetiap tahunnya. Penyakit hipertensi juga sudah menjadi salah satu penyebab kematian dan masalah utama yang cukup serius dalam kesehatan masyarakat. Berdasarkan prevalensi lansia penderita penyakit hipertensi berjumlah lebih dari 600 juta orang di dunia ini menurut (Febri *et al.*, 2019). Didapatkan prevalensi kasus atau penderita hipertensi di Kabupaten Wonosobo ditahun 2016 ada 43,30% dilihat dari pasien yang berobat ke Puskesmas dan sudah didiagnosa hipertensi, yakni ada 5.191 pasien dari 12.951 pasien hipertensi dan sudah tercatat di Kabupaten Wonosobo. Selain membutuhkan pengobatan yang berkelanjutan pada pasien hipertensi, seharusnya diimbangi dengan pola hidup dan aktivitas juga olahraga, selain itu pasien hipertensi juga harus menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi sesuai aturan diet hipertensi, pernyataan tersebut menurut (Suyoto, Agushybana and Suryoputro, 2020).

Melihat penderita hipertensi yang semakin bertambah tahun ke tahun, jumlahnya kurang lebih 50 juta (21,7%) penduduk orang dewasa yang tinggal di Amerika mempunyai penyakit hipertensi, di negara Thailand, terdapat orang yang menderita hipertensi sebesar 17% dari jumlah penduduk yang ada, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%,

Malaysia 29,9%. Badan Kesehatan Dunia atau disebut WHO berpendapat penyakit hipertensi adalah penyakit nomor 1 yang menjadi penyebabnya yaitu 7 kematian orang di dunia. Dari data tersebut penyakit hipertensi sudah terdapat diberbagai negara dengan terdapat penderita yang sangat banyak (Kemenkes, RI, 2016).

Berdasarkan penelitian (Sari, 2020) adapun yang menyebabkan hipertensi pada usia lanjut yaitu adanya perubahan elastisitas dinding aorta yang menurun, katub jantung yang sudah tebal dan sudah kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% pada setiap tahunnya. Dan setelah umur 20 tahun kemampuan jantung untuk memompa darah menurun kemudian terjadi penurunan kontraksi dan volumenya. Hal tersebut terjadi kurangnya afektivitas pada pembuluh darah perifer untuk oksigen yang ada didalam tubuh, dan disebabkan oleh peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Adapun pendapat dari Sartik, Tjekyan dan Zulkarnain (2017) bahwa penyebab hipertensi kemungkinan besar berasal dari keturunan atau orang tua yang mempunyai riwayat hipertensi. Beberapa bukti dari penelitian yang sudah dilakukan jika terdapat gen yang berinteraksi kemungkinan bisa menimbulkan naiknya tekanan darah sewaktu-waktu. Dan faktor resiko yang sudah menunjukkan hubungan antara keluarga dengan adanya penyakit hipertensi yang diderita. Ada beberapa gejala hipertensi yang dapat mengancam kesehatan yaitu nyeri kepala, vertigo, dada berdebar-debar, cepat lelah, penglihatan tidak jelas, telinga berdenging, ada juga yang mengalami mimisan secara tiba-tiba. Gejala lain yang timbul jika tekanan darah terus meningkat yakni kerusakan pada ginjal atau biasa disebut dengan gagal ginjal, jantung coroner, dan gangguan otak (stroke).

Berdasarkan penelitian (Habibi, 2020) ada 2 terapi untuk pengobatan penyakit hipertensi yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis adalah salah satu terapi obat yang diberikan kepada penderita hipertensi yang gunanya untuk mengurangi

hipertensi dan biasa disebut juga obat anti hipertensi, dan ada beberapa cara untuk melakukan salah satu terapi non farmakologis yaitu dengan cara membiasakan diri untuk menghentikan atau menghindari rokok, menurunkan berat badan dengan menjaga pola makan dan menghindari makanan yang banyak mengandung lemak. Cara tersebut dilakukan untuk menurunkan berat badan yang terlalu berlebihan, latihan fisik dengan olahraga secara teratur agar tubuh dapat membakar lemak, menjaga makanan dengan mengurangi asupan makanan yang mengandung garam, meningkatkan dalam mengonsumsi sayur dan buah secara rutin, dengan. Jika dengan 2 terapi tersebut diterapkan, akan menambah manfaat dalam menghindari penyakit hipertensi.

Penyakit hipertensi juga dapat menimbulkan nyeri yaitu kepala, ini disebabkan karena penyumbatan system peredaran darah dari jantung, dimana terdapat serangkaian pembuluh darah arteri juga vena dalam mengangkut darah. Dan hal itu menyebabkan aliran darah pada sirkulasi menjadi terhambat dan mengakibatkan tekanan darah meningkat. Pada jaringan yang sudah rusak dapat menyebabkan terjadinya penurunan oksigen juga terjadinya peningkatan karbondioksida. Dan menyebabkan peningkatan metabolisme anaerob yang ada di tubuh yang meningkatkan asam laktat sehingga bisa menstimulasi kepekaan pada nyeri yang kemudian sampai ke otak (Setyawan, 2014). Penyebab nyeri kepala yaitu meningkatnya tekanan intrakranial karena adanya pergeseran pada jaringan intracranial yang disebabkan oleh meningkatnya aliran darah ke otak. Intensitas nyeri juga berbeda-beda, ada nyeri ringan maupun berat (Rusadi, Hardin and Rasyid, 2021). Tingkatan nyeri dari penelitian yang dilakukan oleh Praeni & Resi (2019) yaitu intensitas nyeri berat 17,5%, nyeri sedang 50% dan nyeri ringan 32,5. Dari tingkatan nyeri tersebut bahwa nyeri yang sering ditemukan yaitu nyeri pada bagian tengkuk.

Untuk mengurangi rasa nyeri pada kepala, itu semua dapat dilakukan dengan cara melakukan salah satu tindakan keperawatan yaitu

terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif yaitu teknik relaksasi yang sudah dikombinasi dengan teknik nafas dalam juga serangkaian kontraksi, relaksasi otot yang mudah dilakukan karena gerakan-gerakannya bisa dilakukan dimana saja ketika sedang tidak ada kegiatan dan juga waktunya menyesuaikan. relaksasi otot progresif dipraktikkan dengan cara melemaskan dan mengistirahatkan otot-otot, mental dan pikiran, tujuannya untuk menurunkan nyeri (Habibi, 2020).

Dengan terapi relaksasi otot progresif dapat dibuktikan bahwa terapi ini ada pengaruh yang baik dan dapat dilakukan sebagai salah satu cara atau alat untuk terapi bagi penderita hipertensi untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati (Habibi, 2020). Menurut (Murniati, ririn isma, 2020) teknik relaksasi otot progresif ini adalah terapi yang tujuannya untuk mempertahankan relaksasi dan melibatkan kontraksasi juga relaksasi dalam. Tindakan ini diawali bagian kaki kemudian menuju kepala, tindakan ini bisa dilakukan sebaliknya mulai dari kepala kemudian kekaki. Tindakan yang dilakukan ini adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran untuk merasakan respon otot tubuh.

Adapun penelitian lain oleh (Habibi, 2020) yaitu, relaksasi otot progresif bisa menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan keberhasilan yang sudah ada. Bahwa hasil penelitian yang sudah dilakukan yaitu rata-rata tekanan darah dalam salah satu kelompok eksperimen saat sebelum melakukan relaksasi otot progresif dengan systole 156,60 mmHg, diastole 94,47. Dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif penderita hipertensi memperoleh rata-rata hasilnya systole 146,53 mmHg, diastole 88,20 mmHg. Teknik relaksasi otot progresif diberikan kepada pasien juga untuk membantu mengendalikan dan mengurangi rasa nyeri pada kepala, dengan harapan teknik ini juga sebagai terapi komplementer yang seharusnya diterapkan pada pasien hipertensi. Dengan teknik terapi relaksasi otot progresif diharapkan

penderita hipertensi dapat menerapkan terapi ini untuk mengurangi rasa nyeri pada kepala.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah ditulis, dapat memberikan tindakan dan dirumuskan bahwa “Bagaimanakah terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri pada pasien hipertensi ?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Pada penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, bertujuan untuk, menggambarkan asuhan keperawatan terapi relaksasi otot progresif pasien hipertensi dapat mengurangi nyeri.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penulisan ini yaitu sebagai berikut :

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian
- b. Mendeskripsikan hasil diagnose, intervensi, implementasi, dan evaluasi
- c. Mendeskripsikan tanda dan gejala sebelum dan setelah diberikan asuhan keperawatan
- d. Mendeskripsikan kemampuan dan melakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif sebelum diberikan

D. Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Meningkatkan dan memperluas pengetahuan serta wawasan pada masyarakat dengan cara memberikan terapi relaksasi otot progresif guna mengurangi nyeri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dari penulisan ini diharapkan kepuasan terapi dan teknologi terapan dalam bidang keperawatan memberikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

3. Penulis

Meningkatnya pengalaman dalam mengimplementasikan terapi dengan memberikan tindakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dan mengimplementasikan prosedur terapi relaksasi otot progresif yang dijadikan sebagai tindakan pada asuhan keperawatan pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, M. A. *et al.* (2022) '3 1,2,3', 2.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H. and Maryam, R. S. (2019) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi', *Jurnal Kesehatan*, 10(1), p. 47. doi: 10.26630/jk.v10i1.1139.
- Falah, M. (2019) 'Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya', *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), p. 88.
- Febri, I. *et al.* (2019) 'Volume 7, Nomor 2, Desember 2019', 7, pp. 306–314.
- Gumiwang, E. K. A., Purwono, J. and Ayubbana, S. (2021) 'Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro', *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), pp. 41–45.
- Habibi, H. (2020) 'Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi : Literature Review', *Serambi Saintia : Jurnal Sains dan Aplikasi*, 8(2), pp. 86–93. doi: 10.32672/jss.v8i2.2421.
- Karang, M. T. A. J. (2018) 'Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), pp. 339–345. doi: 10.33221/jiiki.v7i04.71.
- Khairunnisa, A. (2019) *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Di Ruangangsoka Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*, *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Merdekawati, R., Komariah, M. and Sari, E. A. (2021) 'Intervensi Non Farmakologis untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur', *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), pp. 225–233.
- Priastika *et al.* (2021) 'Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi', *Ilmu Kesehatan Universitas Husada*, 3(2), pp. 58–66. Available at: <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>.
- Rusadi, H. M., Hardin and Rasyid, D. (2021) 'Studi Literatur Asuhan Keperawatan

Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pasien Hipertensi’, *Jurnal Lontara Kesehatan*, 2(1), pp. 21–33.

Sari, N. P. (2020) *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit*, *Journal of Chemical Information and Modeling*.

setiadi 2012 (no date) ‘Yuyun Kdk (6)’.

Saputri, R., Ayubbana, S. and Sari, S. A. (2022) ‘Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Odeep Breath Relaxation on Head Pain in Hypertension Patients in the Heart Room of Rsud Jend. Ahmad Yani Metro City’, *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), pp. 506–513.

Suyoto, S., Agushybana, F. and Suryoputro, A. (2020) ‘Pengaruh Penggunaan Aplikasi Patuh Terhadap Kepatuhan Melakukan Diet Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Kabupaten Wonosobo’, *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(1), pp. 31–37. doi: 10.32699/ppkm.v7i1.956.

Ubaidillah, M. (2021) *Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri kronis di Desa Pasrepan Kabupaten Pasuruan*.

PASIEN 1

A. IDENTITAS PASIEN

Nama : Tn. B
Tempat , tanggal lahir : Wonosobo
Jenis kelamin : Laki-laki
Alamat : Wonosobo
Pendidikan : SD
Pekerjaan : Petani
Diagnosa : Hipertensi
Tanggal pengkajian : 21 Maret 2022

B. IDENTITAS PENANGGUNG JAWAB

Nama : Ny.R
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Wonosobo
Pendidikan : SD
Pekerjaan : Petani
Hubungan dengan klien : Istri

C. PENGKAJIAN

1. Keluhan Utama

Pasien mengatakan tengkuk nyeri pada kepala belakang

2. Riwayat Kesehatan Sekarang

Pasien Tn.B umur (70 tahun) tinggal bersama istri dan satu anaknya. Pasien sering mengeluhkan sakit kepala, nyeri pada tengkuk kepala belakang, pusing muter muter, kepala berat skala nyeri 6. Jika sedang beraktivitas terlalu berat kepala langsung terasa pusing. Saat dilakukan pemeriksaan TD : 190/ 100, sudah 2 hari merasa pusing dan kepala terasa berat, akral teraba dingin, wajah tampak pucat. Tidur klien merasa terganggu dan tidak nyenyak. Pasien mengatakan semenjak memiliki riwayat hipertensi, pasien tidak pernah mengonsumsi obat hipertensi secara rutin.

3. Riwayat Kesehatan Dahulu

Pasien mengatakan sebelumnya pernah mengalami penyakit hipertensi dan belum pernah dirawat di Rumah Sakit.

4. Riwayat Kesehatan Keluarga

Pasien mengatakan keluarga tidak ada yang memiliki riwayat penyakit seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi dan lainnya.

5. Pengkajian Pola Fungsional Virginia Henderson

a) Pola Oksigenasi

- Sebelum sakit : pasien bernafas normal, tidak menggunakan alat bantu nafas atau oksigen

- Saat dikaji : pasien bernafas normal dan pasien sudah tau cara teknik nafas dalam
- b) Pola Nutrisi
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan makan 3 kali sehari dengan nasi, lauk, sayur kadang kadang. Minum air putih sehari 1 kali
 - Saat dikaji : pasien mengatakan makan 3 kali sehari dengan nasi, lauk, sayur porsi makan sedang
- c) Pola Eliminasi
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan BAK normal sehari 3-4 kali, BAB normal 1 kali sehari
 - Saat dikaji : pasien BAK normal tidak ada gangguan, BAB normal dan frekuensi BAB normal
- d) Pola Aktivitas
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan bekerja sebagai petani dan aktivitas yang dilakukan secara mandiri
 - Saat dikaji : pasien mengatakan pergi ke kebun atau sawah mulai berkurang atau jarang, ketika sakit kepala dan pusing pasien tidak pergi kekebun dan sawah
 - P : pasien mengatakan nyeri bertambah ketika beraktivitas
 - Q : nyeri kepala muter muter
 - R : nyeri dibagian kepala belakang
 - S : skala 6
 - T : hilang timbul
- e) Pola Istirahat
 - Sebelum Sakit : pasien mengatakan, pasien tidur hingga larut malam dan waktu tidur hanya 5-6 jam
 - Saat dikaji : pasien mengatakan tidur sedikit terganggu karena kepala pusing dan nyeri pada tengkuk
- f) Pola Menjaga Suhu Tubuh
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan bisa menyesuaikan pakaian ketika suhu panas dan dingin
 - Saat dikaji : pasien mengatakan jika merasa dingin menggunakan baju tebal dan jika suhu panas menggunakan baju pendek tipis
- g) Pola Personal Hygiene
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan rutin mandi sehari 2 kali sehari , gosok gigi 2 kali sehari
 - Saat dikaji : pasien mengatakan ketika kepala pusing tidak mandi hanya seka, gosok gigi 2x sehari
- h) Pola Menghindari Bahaya
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan belum bisa mengurangi makanan asin asin, pasien mengatakan jarang minum kopi
 - Saat dikaji : pasien mengatakan sudah mulai mengurangi makanan asin asin dan sudah tidak minum kopi
- i) Pola Komunikasi

Pasien mengatakan berkomunikasi sehari-hari menggunakan bahasa jawa

j) Pola Spiritual

Klien mengatakan rutin melaksanakan sholat 5 waktu, sering mengikuti pengajian terdekat

6) Pengkajian Pemeriksaan Fisik

- a. Keadaan Umum : Baik, Composmentis
- b. TTV
TD : 190/100 mmHg
- c. Kepala : mesocephal, tidak terdapat lesi, rambut warna putih, bersih tidak ada ketombe, tidak terdapat benjolan
- d. Mata : tidak terdapat edema, tidak ada gangguan penglihatan
- e. Telinga : bersih, tidak ada serumen
- f. Mulut, gigi dan bibir : bersih, mukosa bibir pucat, gigi bersih
- g. Kulit : akral teraba dingin lembab, bersih tidak ada jejas/lesi
- h. Ekstremitas Atas : normal, tidak ada edema, CRT kurang dari 2 detik, akral teraba dingin
- i. Ekstremitas Bawah : CRT kurang dari 2 detik, akral teraba dingin

ANALISA DATA

NO	DATA FOKUS	ETIOLOGI	PROBLEM
1.	Ds : - Pasien mengatakan pusing muter muter, nyeri pada tengkuk, kepala terasa berat - P : pasien mengatakan nyeri bertambah ketika beraktivitas Q : nyeri kepala muter muter R : nyeri dibagian kepala belakang S : skala 6 T : hilang timbul Do : - Pasien tampak meringis - Pasien tampak gelisah atau tidak tenang	Nyeri kronis (D.0078)	Penekanan Saraf
2.	Ds : - Pasien mengatakan badan terasa lemas Do : - Pasien tampak pucat - Akral terasa dingin - TD : 190/100 mmHg	Perfusi Perifer Tidak Efektif (D.0009)	Peningkatan Tekanan Darah

PRIORITAS DIAGNOSA KEPERAWATAN

1. Nyeri Kronis b.d Penekanan Saraf
2. Perfusi Perifer Tidak Efektif b.d Peningkatan Tekanan Darah

INTERVENSI KEPERAWATAN

No	SIKI	Intervensi
1	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah keperawatan Nyeri Kronis dapat teratasi dengan kriteria hasil:	Managemen Nyeri #I.08238 Observasi

	#Kontrol Nyeri (L.14135)			<ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri - Identifikasi skala nyeri - Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri - Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan <p>Terapeutik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri - Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri - Fasilitasi istirahat dan tidur <p>Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri - Jelaskan strategi meredakan nyeri - Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri
	Indikator	A	T	
	Melaporkan nyeri terkontrol	4	2	
	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	2	
	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	2	
	<p>Keterangan</p> <p>1 : Menurun</p> <p>2 : Cukup Meningkat</p> <p>3 : Sedang</p> <p>4 : Cukup meningkat</p>			

2	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah keperawatan Pemantauan Tanda Vital dapat teratasi dengan kriteria hasil:</p> <p>#Perfusi Perifer (L.02011)</p> <table border="1"> <tr> <td>Indikator</td><td>A</td><td>T</td></tr> <tr> <td>Turgor kulit</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Tekanan darah sistolik</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Tekanan darah diastolik</td><td>2</td><td>4</td></tr> </table>	Indikator	A	T	Turgor kulit	2	4	Tekanan darah sistolik	2	4	Tekanan darah diastolik	2	4	<p>#Pemantauan Tanda Vital Tindakan (I.02060)</p> <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Monitor tekanan darah - Monitor frekuensi nadi - Identifikasi penyebab perubahan tanda vital <p>Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan tujuan dan prosedur pemantauan
Indikator	A	T												
Turgor kulit	2	4												
Tekanan darah sistolik	2	4												
Tekanan darah diastolik	2	4												

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

No Dx	Tanggal dan Waktu	Implementasi	Evaluasi Formatif	Ttd
1	Senin, 21 Maret 2022/ 12.30	Melakukan teknik nafas dalam	<p>Ds : Klien mengatakan mampu melakukan teknik nafas dalam</p> <p>Do : Klien tampak melakukan teknik nafas secara berulang</p>	
1	Senin, 21 Maret 2022/ 12.30	Memberikan teknik terapi relaksasi otot progresif	<p>Ds: Klien mengatakan bersedia melakukan terapi</p> <p>Do : Klien tampak menggenggam kedua tangan dan fokus melakukan relaksasi otot progresif</p>	

1	Senin, 21 Maret 2022/ 12.45	Melakukan kompres hangat	<p>Ds : Klien mengatakan mau mencoba untuk kompres hangat pada daerah tengkuk yang nyeri</p> <p>Do : Klien mencoba melakukan kompres hangat pada bagian tengkuk kepala</p>	
1	Senin, 21 Maret 2022/ 12.50	Menganjurkan rendam kaki	<p>Ds : Klien mengatakan tidak tahu jika rendam kaki dapat mengurangi nyeri hipertensi</p> <p>Do : wajah klien tampak lebih rileks ketika melakukan rendam kaki</p>	
2	Senin, 21 Maret 2022/ 13.00	Monitor tekanan darah	<p>Ds : Klien mengatakan tadi malam tidak bisa tidur</p> <p>Do : Klien tampak pucat dan mata sayu</p>	
2	Senin, 21 Maret 2022/ 13.05	Menjelaskan tujuan pemantauan tekanan darah	<p>Ds : Klien mengatakan jarang melakukan cek tekanan darah</p> <p>Do : Klien tampak bingung tidak tahu</p>	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.00	Melakukan kompres hangat	<p>Ds: Klien mengatakan setelah dikompres rasa nyeri berkurang</p> <p>Do : Klien tampak lebih rileks</p>	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.05	Memberikan terapi relaksasi otot progresif	<p>Ds : Klien mengatakan masih ingat cara mengencangkan otot otot pada bagian tangan dan kaki</p>	

			Do : Klien tampak melakukan terapi relaksasi otot progresif secara berulang	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.20	Melakukan rendam kaki dengan air hangat	Ds : Klien mengatakan sangat nyaman dan rileks ketika kaki direndam menggunakan air hangat Do : wajah klien sudah rileks dan sudah kulit sudah tidak terlalu pucat	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.30	Mengajarkan dan menjelaskan tentang diet hipertensi	Ds : Klien mengatakan sudah paham jika garam, kopi, dan daun singkong tidak boleh dikonsumsi pada penderita hipertensi Do : Klien tampak mengangguk kepala dan mendengarkan ketika sedang dijelaskan	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.37	Melakukan teknik nafas dalam	Ds : Klien mengatakan sering melakukan teknik nafas dalam untuk lebih rileks Do : Klien tampak sudah paham	
2	Selasa, 22 Maret	Monitor tekanan darah	Ds : Klien mengatakan setelah melakukan beberapa terapi yang diajarkan merasa lebih rileks, nyeri berkurang Do : Klien tampak sudah tidak pucat seperti hari pertama, akral sudah tidak terlalu dingin	

1	Rabu, 23 Maret 2022/ 15.00	Melakukan rendam kaki menggunakan air hangat	<p>Ds : Klien mengatakan rendam kaki menggunakan air hangat lebih mudah dan sangat membuat badan dan pikiran menjadi rileks</p> <p>Do : Akral klien sudah tidak dingin seperti hari pertama pengkajian dan suah tidak meringis</p>	
1	Rabu, 23 Maret 2022/ 15.10	Melakukan kompres hangat	<p>Ds : Klien mengatakan nyeri berkurang pada tengkuk dan merasa tidak tegang lagi</p> <p>Do : Wajah klien tampak sudah tidak pucat, mata sudah tidak sayu karena tidur mulai meningkat setelah melakukan terapi</p>	
1	Rabu, 23 Maret 2022/ 15.15	Memberikan teknik relaksasi otot progresif	<p>Ds : Klien mengatakan masih melakukan teknik tersebut disela sela waktu</p> <p>Do : Klien tampak sudah tidak meringis</p>	

EVALUASI KEPERAWATAN

No dx	Hari tgl/jam	Evaluasi Sumatif	Ttd
1	Senin, 21 Maret 2022/ 13.10	<p>S : Tn.B mengatakan masih merasa nyeri pada tengkuk dan kepala pusing</p> <p>P : pasien mengatakan nyeri bertambah ketika beraktivitas</p> <p>Q : nyeri kepala muter muter</p> <p>R : nyeri dibagian tengkuk kepala belakang</p> <p>S : skala 6</p>	

		<p>T : hilang timbul</p> <p>TD : 185/100</p> <p>O : Tn.B tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p> <p>A : Nyeri Kronis belum teratasi dengan kriteria hasil</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th><th>H</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teerapi</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan</p> <p>1 : Menurun</p> <p>2 : Cukup Meningkat</p> <p>3 : Sedang</p> <p>4 : Cukup meningkat</p> <p>P : Lanjutkan Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan teknik nonfarmakologis (teknik relaksasi otot progresif) 2. Anjurkan terapi rendam kaki 3. Ajarkan diit tentang hipertensi 4. Melakukan pengukuran TD 	Indikator	A	T	H	Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	4	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	4	Kemampuan menggunakan teerapi	4	1	3	
Indikator	A	T	H																
Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	4																
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	4																
Kemampuan menggunakan teerapi	4	1	3																
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.30	<p>S : Tn.B mengatakan nyeri pada kepala belakang sudah berkurang</p> <p>P : pasien mengatakan nyeri berkurang setelah melakukan berbagai terapi yang sudah dilakukan dihari pertama dan hari kedua</p> <p>Q : nyeri kepala muter muter</p> <p>R : nyeri dibagian tengkuk kepala belakang</p> <p>S : Hasil skala 5</p> <p>T : Nyeri hilang timbul</p> <p>TD : 175/90</p>																	

		<p>O : Tn.B tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p> <p>A : Nyeri Kronis belum sepenuhnya teratasi dengan kriteria hasil</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th><th>H</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>1</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan 1 : Menurun 2 : Cukup Meningkat 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat</p> <p>P : Lanjutkan Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan teknik nonfarmakologis (teknik relaksasi otot progresif) 2. Anjurkan terapi rendam kaki 3. Melakukan pengukuran TD 	Indikator	A	T	H	Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1	
Indikator	A	T	H																
Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2																
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2																
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1																
1	Rabu, 23 Maret 2022/ 16.00	<p>S : Tn.B mengatakan nyeri pada kepala belakang sudah berkurang</p> <p>P : pasien mengatakan nyeri berkurang setelah melakukan berbagai terapi yang sudah dilakukan di hari pertama, kedua dan hari ketiga</p> <p>Q : nyeri kepala muter muter</p> <p>R : nyeri dibagian tengkuk kepala belakang</p> <p>S : skala 3</p> <p>T : hilang timbul</p> <p>TD : 160/90</p> <p>O : Tn.B tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p>																	

	<p>A : Nyeri Kronis belum teratasi sepenuhnya dengan kriteria hasil</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table><tr><th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th><th>H</th></tr><tr><td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>1</td><td>1</td></tr></table> <p>Keterangan</p> <p>1 : Menurun</p> <p>2 : Cukup Meningkat</p> <p>3 : Sedang</p> <p>4 : Cukup meningkat</p> <p>P : Hentikan Intervensi</p>	Indikator	A	T	H	Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1	
Indikator	A	T	H															
Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2															
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2															
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1															

PASIEN 2

D. IDENTITAS PASIEN

Nama	: Ny. P
Tempat , tanggal lahir	: Wonosobo,
Jenis kelamin	: Perempuan
Alamat	: Wonosobo
Pendidikan	: SD
Pekerjaan	: Pedagang
Diagnosa	: Hipertensi
Tanggal pengkajian	: 21 Maret 2022

E. IDENTITAS PENANGGUNG JAWAB

Nama	: Tn.S
Jenis kelamin	: Laki-laki
Alamat	: Wonosobo
Pendidikan	: SD
Pekerjaan	: Petani
Hubungan dengan klien	: Suami

F. PENGKAJIAN

6. Keluhan Utama

Klien mengatakan pusing kepala berat

7. Riwayat Kesehatan Sekarang

Klien berusia 63 tahun tinggal berasama suaminya, Klien mengatakan sakit kepala dan terasa berat ketika melakukan aktivitas yang lumayan berat. Klien tidak tahu apa penyebab dari keluhan yang dirasakan. Klien mengatakan jika sedang pusing dan dibawa beraktivitas, kepala klien terasa sangat berat seperti ditekan. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah, hasil dari pemeriksaan yaitu TD : 170/90, skala nyeri 5. Minggu lalu klien sempat datang ke salah satu dokter terdekat untuk melakukan pemeriksaan karena kepala pusing.

8. Riwayat Kesehatan Dahulu

Pasien mengatakan sebelumnya pernah mengalami penyakit hipertensi dan belum pernah dirawat di Rumah Sakit.

9. Riwayat Kesehatan Keluarga

Pasien mengatakan keluarga tidak ada yang memiliki riwayat penyakit seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi dan lainnya.

10. Pengkajian Pola Fungsional Virginia Henderson

a) Pola Oksigenasi

- Sebelum sakit : pasien bernafas normal, tidak pernah mengeluhkan sesak nafas dan tidak pernah menggunakan alat bantu nafas atau oksigen
- Saat dikaji : pasien bernafas normal dan tidak ada keluhan kesulitan bernafas

b) Pola Nutrisi

- Sebelum sakit : pasien mengatakan makan makan 3 kali sehari dengan nasi, lauk, sayur sering. Minum air putih sehari 3-4 gelas
- Saat dikaji : pasien mengatakan makan 3 kali sehari dengan nasi, lauk, sayur porsi makan cukup banyak. Minum air putih sehari 3-4 gelas

c) Pola Eliminasi

- Sebelum sakit : pasien mengatakan BAK normal sehari 3-4 kali, BAB normal 1 kali sehari
- Saat dikaji : pasien BAK normal tidak ada gangguan, BAB normal dan frekuensi BAB normal

d) Pola Aktivitas

- Sebelum sakit : pasien mengatakan bekerja sebagai pedagang dan aktivitas yang dilakukan secara mandiri
- Saat dikaji : pasien mengatakan melakukan pekerjaannya sendiri menyiapkan makanan yang dijual sendiri dan terkdang membuatnya hingga larut malam

P : pasien mengatakan nyeri bertambah ketika beraktivitas

Q : nyeri kepala seperti ditekan

R : nyeri dibagian kepala

S : skala 5

T : hilang timbul

e) Pola Istirahat

- Sebelum Sakit : Klien mengatakan,pasien tidur cukup dan tidak ada masalah atau gangguan saat tidur
- Saat dikaji : Klien mengatakan tidur hanya 5-6 jam, tetapi ketika sedang merasa pusing klien sulit tidur,

f) Pola Menjaga Suhu Tubuh

- Sebelum sakit : pasien mengatakan bisa menyesuaikan pakaian ketika suhu panas dan dingin

- Saat dikaji : pasien mengatakan jika merasa dingin menggunakan baju tebal dan jika suhu panas menggunakan baju panjang tipis
- g) Pola Personal Hygiene
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan rutin mandi sehari 2 kali sehari , gosok gigi 2 kali sehari
 - Saat dikaji : pasien mengatakan ketika kepala pusing tidak mandi hanya seka, gosok gigi 2x sehari
- h) Pola Menghindari Bahaya
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan belum bisa mengurangi makanan asin asin, pasien mengatakan sering minum kopi, dan suka makan daun singkong
 - Saat dikaji : pasien mengatakan akan mencoba mengurangi makan asin asin, daun singkong dan mengurangi kopi
- i) Pola Komunikasi
Pasien mengatakan berkomunikasi sehari-hari dengan keluarga dan orang-orang sekitar menggunakan bahasa jawa
- j) Pola Spiritual
Klien mengatakan rutin melaksanakan sholat 5 waktu dan kadang sholat berjamaah dimushola, sering mengikuti jika ada pengajian terdekat

11. Pengkajian Pemeriksaan Fisik

- j. Keadaan Umum : Baik, Composmentis
- k. TTV
 - TD : 170/90 mmHg
- l. Kepala : mesocephal, tidak terdapat lesi, rambut warna putih, bersih tidak ada ketombe, tidak terdapat benjolan
- m. Mata : tidak terdapat edema, penglihatan kadang buram
- n. Telinga : bersih, tidak ada serumen
- o. Mulut, gigi dan bibir : bersih, mukosa bibir lembab, gigi bersih
- p. Kulit : akral teraba hangat, lembab, bersih tidak ada jejas/lesi
- q. Ekstremitas Atas : normal, tidak ada edema, CRT kurang dari 2 detik, akral teraba hangat
- r. Ekstremitas Bawah : CRT kurang dari 2 detik, akral teraba hangat

ANALISA DATA

NO	DATA FOKUS	ETIOLOGI	PROBLEM
1.	<p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan pusing dan kepala seperti ditekan - P : pasien mengatakan nyeri bertambah ketika beraktivitas - Q : nyeri kepala seperti ditekan - R : nyeri dibagian kepala - S : skala 5 - T : nyeri hilang timbul <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekanan darah meningkat 170/90 - Pasien tampak menunjukan dan memegangi kepala yang terasa pusing seperti ditekan - Pasien tampak pucat 	Nyeri kronis (D.0078)	Penekanan Saraf
2.	<p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan sering tidur terlalu larut malam <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tampak mata pasien sayu karena sering tidur larut malam - Area bagian mata tampak hitam 	Gangguan pola tidur (D.0035)	Kurang Kontrol Tidur

PRIORITAS DIAGNOSA KEPERAWATAN

3. Nyeri Kronis b.d Penekanan Saraf
4. Gangguan Pola Tidur b.d Kurang Kontrol Tidur

INTERVENSI KEPERAWATAN

No	SIKI	Intervensi												
1	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah keperawatan Nyeri Kronis dapat teratasi dengan kriteria hasil:</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>2</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan 1 : Menurun 2 : Cukup Meningkat 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat</p>	Indikator	A	T	Melaporkan nyeri terkontrol	4	2	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	2	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	2	<p>Managemen Nyeri #I.08238</p> <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri - Identifikasi skala nyeri - Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri - Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan <p>Terapeutik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri - Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri - Fasilitasi istirahat dan tidur <p>Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri
Indikator	A	T												
Melaporkan nyeri terkontrol	4	2												
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	2												
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	2												

		- Jelaskan strategi meredakan nyeri												
2	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur dapat teratasi dengan kriteria hasil:</p> <p>#Pola Tidur (L.05045)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Keluhan sulit tidur</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Keluhan pola tidur berubah</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Keluhan istirahat tidak cukup</td><td>4</td><td>1</td></tr> </tbody> </table>	Indikator	A	T	Keluhan sulit tidur	4	1	Keluhan pola tidur berubah	4	1	Keluhan istirahat tidak cukup	4	1	<p>#Dukungan Tidur (I.09265)</p> <p>Tindakan</p> <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi pola aktivitas dan tidur - Identifikasi faktor pengganggu tidur <p>Terapeutik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi lingkungan - Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan <p>Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajarkan relaksasi otot atau cara nonfarmakologi
Indikator	A	T												
Keluhan sulit tidur	4	1												
Keluhan pola tidur berubah	4	1												
Keluhan istirahat tidak cukup	4	1												

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

No Dx	Tanggal dan Waktu	Implementasi	Evaluasi Formatif	Ttd

1	Senin, 21 Maret 2022/ 08.00	Melakukan teknik nafas dalam	Ds : Klien mengatakan mampu melakukan teknik nafas dalam Do : Klien tampak melakukan teknik nafas secara berulang	
1	Senin, 21 Maret 2022/ 08.03	Memberikan teknik terapi relaksasi otot progresif	Ds: Klien mengatakan bersedia melakukan terapi Do : Klien tampak menggenggam kedua tangan dan fokus melakukan relaksasi otot progresif	
1	Senin, 21 Maret 2022/ 08.18	Melakukan kompres hangat	Ds : Klien mengatakan mau mencoba untuk kompres hangat pada sekitar tengkuk Do : Klien mencoba melakukan kompres hangat pada bagian tengkuk kepala	
1	Senin, 21 Maret 2022/ 08.25	Menganjurkan rendam kaki menggunakan air hangat	Ds : Klien mengatakan tidak tahu jika rendam kaki dapat mengurangi nyeri hipertensi Do : wajah klien tampak lebih rileks ketika melakukan rendam kaki	
2	Senin, 21 Maret 2022/ 08.35	Menganjurkan tidur tidak menggunakan lampu	Ds : Klien mengatakan tidur dengan sedikit cahaya dari luar kamar Do : Klien tampak sudah tahu	

2	Senin, 21 Maret 2022/ 08.37	Menganjurkan klien tidur tanpa bantal	<p>Ds : Klien mengatakan tidur biasa menggunakan bantal dan mau mencoba tidur tidak menggunakan bantal</p> <p>Do : Klien menganggukkan kepala untuk mengikuti saran dari peniliti</p>	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.03	Melakukan kompres hangat	<p>Ds: Klien mengatakan setelah dikompres rasa nyeri berkurang</p> <p>Do : Klien tampak lebih rileks</p>	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.05	Memberikan terapi relaksasi otot progresif	<p>Ds : Klien mengatakan masih ingat cara mengencangkan otot otot pada bagian tangan dan kaki</p> <p>Do : Klien tampak melakukan terapi relaksasi otot progresif secara berulang</p>	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.20	Melakukan rendam kaki dengan air hangat	<p>Ds : Klien mengatakan sangat nyaman dan rileks ketika kaki direndam menggunakan air hangat</p> <p>Do : wajah klien sudah rileks dan sudah kulit sudah tidak terlalu pucat</p>	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.35	Melakukan teknik nafas dalam	<p>Ds : Klien mengatakan sering melakukan teknik nafas dalam untuk lebih rileks</p>	

			Do : Klien sudah tampak lebih lega dan rileks	
2	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.37	Menganjurkan terapi musik murotal atau klasik	Ds : Klien mengatakan suka mendengarkan musik murotal saat sedang bersantai Do : Klien tampak senang dan tersenyum	
1	Rabu, 23 Maret 2022/ 13.00	Melakukan rendam kaki menggunakan air hangat	Ds : Klien mengatakan rendam kaki menggunakan air hangat lebih mudah dan sangat membuat badan dan pikiran menjadi rileks Do : Akral klien sudah tidak dingin seperti hari pertama pengkajian dan suah tidak meringis	
1	Rabu, 23 Maret 2022/ 13.05	Melakukan kompres hangat	Ds : Klien mengatakan nyeri berkurang pada tengkuk dan merasa tidak tegang lagi Do : Wajah klien tampak sudah tidak pucat, mata sudah tidak sayu karena tidur mulai meningkat setelah melakukan terapi	
1	Rabu, 23 Maret 2022/ 13.25	Memberikan terknik relaksasi otot progresif	Ds : Klien mengatakan masih melakukan teknik tersebut disela sela waktu Do : Klien tampak sudah tidak meringis	

--	--	--	--	--

EVALUASI KEPERAWATAN

No dx	Hari tgl/jam	Evaluasi Sumatif	Ttd																
1	Senin, 21 Maret 2022/ 09.00	<p>S : Ny.P mengatakan kepala masih pusing dan masih merasa seperti ditekan</p> <ul style="list-style-type: none"> - P : pasien mengatakan nyeri bertambah ketika beraktivitas - Q : nyeri kepala seperti ditekan - R : nyeri dibagian kepala - S : skala 5 - T : hilang timbul - TD : 168/90 <p>O : Ny.P tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p> <p>A : Nyeri Kronis belum teratasi dengan kriteria hasil</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th><th>H</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan 1 : Menurun 2 : Cukup Meningkat 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat</p> <p>P : Lanjutkan Intervensi</p>	Indikator	A	T	H	Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	4	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	4	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	3	
Indikator	A	T	H																
Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	4																
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	4																
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	3																

		<p>5. Anjurkan teknik nonfarmakologis (teknik relaksasi otot progresif)</p> <p>6. Anjurkan terapi rendam kaki</p> <p>7. Melakukan pengukuran TD</p>																	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 11.00	<p>S : Ny.P mengatakan nyeri kepala mulai berkurang namun masih seperti ditekan</p> <ul style="list-style-type: none"> - P : pasien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang setelah terapi dan merasa rileks - Q : nyeri kepala seperti ditekan - R : nyeri dibagian kepala - S : skala 4 - T : hilang timbul - TD : 160/85 <p>O : Ny.P tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p> <p>A : Nyeri Kronis belum teratasi dengan kriteria hasil</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th><th>H</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>1</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan 1 : Menurun 2 : Cukup Meningkat 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat</p> <p>P : Lanjutkan Intervensi</p> <p>1. Anjurkan teknik nonfarmakologis (teknik relaksasi otot progresif)</p>	Indikator	A	T	H	Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1	
Indikator	A	T	H																
Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2																
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2																
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1																

		2. Anjurkan terapi rendam kaki																	
1	Rabu, 23 Maret 2022/ 14.00	<p>S : Ny.P mengatakan nyeri pada kepala sudah berkurang dan nyeri tekan sudah berkurang</p> <ul style="list-style-type: none"> - P : pasien mengatakan nyeri berkurang setelah terapi merasa lebih rileks - Q : nyeri kepala seperti ditekan - R : nyeri dibagian kepala - S : skala 3 - T : hilang timbul - TD : 150/80 <p>O : Ny.P tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p> <p>A : Nyeri Kronis belum teratasi dengan kriteria hasil</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th><th>H</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>1</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan 1 : Menurun 2 : Cukup Meningkat 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat</p> <p>P : Hentikan Intervensi</p>	Indikator	A	T	H	Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1	
Indikator	A	T	H																
Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2																
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2																
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1																

PASIEN 3

G. IDENTITAS PASIEN

Nama : Ny. S
Tempat , tanggal lahir : Wonosobo
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Wadaslintang, Wonosobo
Pendidikan : SD
Pekerjaan : Pedagang
Diagnosa : Hipertensi
Tanggal pengkajian : 28 Maret 2022

H. IDENTITAS PENANGGUNG JAWAB

Nama : Sdr. H
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Wadaslintang, Wonosobo
Pendidikan : SD
Pekerjaan : Petani
Hubungan dengan klien : Anak

I. PENGKAJIAN

12. Keluhan Utama

Klien mengatakan pusing, nyeri kepala

13. Riwayat Kesehatan Sekarang

Klien berusia 60 tahun tinggal berasama anaknya, Klien mengatakan sakit kepala dan terasa berat ketika melakukan aktivitas yang lumayan berat. Klien tidak tahu apa penyebab dari keluhan yang dirasakan. Klien mengatakan jika sedang pusing timbul nyeri pada tengkuk kepala bagian belakang, nyeri hilang timbul. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah, hasil dari pemeriksaan yaitu TD : 160/90, skala nyeri 6. Klien mengatakan tidak mengonsumsi obat rutin hipertensi.

14. Riwayat Kesehatan Dahulu

Klien mengatakan sudah cukup lama mempunyai riwayat hipertensi.

15. Riwayat Kesehatan Keluarga

Klien mengatakan keluarga tidak ada yang memiliki riwayat penyakit seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi dan lainnya.

16. Pengkajian Pola Fungsional Virginia Henderson

k) Pola Oksigenasi

- Sebelum sakit : pasien bernafas normal, tidak pernah mengeluhkan sesak nafas dan tidak pernah menggunakan alat bantu nafas atau oksigen

- Saat dikaji : pasien bernafas normal dan tidak ada keluhan kesulitan bernafas
- l) Pola Nutrisi
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan makan 3 kali sehari dengan nasi, lauk, sayur sering. Minum air putih sehari 3-4 gelas
 - Saat dikaji : pasien mengatakan makan 3 kali sehari dengan nasi, lauk, sayur porsi makan cukup banyak. Minum air putih sehari 3-4 gelas
- m) Pola Eliminasi
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan BAK normal sehari 3-4 kali, BAB normal 1 kali sehari
 - Saat dikaji : pasien BAK normal tidak ada gangguan, BAB normal dan frekuensi BAB normal
- n) Pola Aktivitas
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan bekerja sebagai pedagang dan aktivitas yang dilakukan secara mandiri
 - Saat dikaji : pasien mengatakan melakukan pekerjaannya sendiri karena tidak terlalu berat
- o) Pola Istirahat
 - Sebelum Sakit : Klien mengatakan, pasien tidur cukup dan tidak ada masalah atau gangguan saat tidur
 - Saat dikaji : Klien mengatakan tidur kurang ketika sedang pusing tidur hanya 5-6 jam dan sering terbangun.
 - P : pasien mengatakan nyeri bertambah saat kesulitan tidur
 - Q : nyeri kepala seperti ditekan
 - R : nyeri dibagian kepala belakang
 - S : skala 5
 - T : hilang timbul
- p) Pola Menjaga Suhu Tubuh
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan bisa menyesuaikan pakaian ketika suhu panas dan dingin
 - Saat dikaji : pasien mengatakan jika merasa dingin menggunakan baju tebal dan jika suhu panas menggunakan baju panjang tipis
- q) Pola Personal Hygiene
 - Sebelum sakit : pasien mengatakan rutin mandi sehari 2 kali sehari, gosok gigi 2 kali sehari
 - Saat dikaji : pasien mengatakan ketika kepala pusing tidak mandi hanya seka, gosok gigi 2x sehari
- r) Pola Menghindari Bahaya

- Sebelum sakit : pasien mengatakan belum bisa mengurangi makanan asin asin, pasien mengatakan sering minum kopi, dan suka makan daun singkong
 - Saat dikaji : pasien mengatakan akan mencoba mengurangi makan asin asin, daun singkong dan mengurangi kopi
- s) Pola Komunikasi
Pasien mengatakan berkomunikasi sehari-hari dengan keluarga dan orang-orang sekitar menggunakan bahasa jawa
- t) Pola Spiritual
Klien mengatakan rutin melaksanakan sholat 5 waktu dan kadang sholat berjamaah dimushola, sering mengikuti jika ada pengajian terdekat

17. Pengkajian Pemeriksaan Fisik

- s. Keadaan Umum : Baik, Composmentis
- t. TTV
 - TD : 160/90 mmHg
- u. Kepala : mesocephal, tidak terdapat lesi, rambut warna putih, bersih tidak ada ketombe, tidak terdapat benjolan
- v. Mata : tidak terdapat edema, penglihatan kadang buram
- w. Telinga : bersih, tidak ada serumen
- x. Mulut, gigi dan bibir : bersih, mukosa bibir lembab, gigi bersih
- y. Kulit : akral teraba hangat, lembab, bersih tidak ada jejas/lesi
- z. Ekstremitas Atas : normal, tidak ada edema, CRT kurang dari 2 detik, akral teraba hangat
- aa. Ekstremitas Bawah : CRT kurang dari 2 detik, akral teraba hangat

ANALISA DATA

NO	DATA FOKUS	ETIOLOGI	PROBLEM
1.	<p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan pusing dan nyeri kepala - P : pasien mengatakan nyeri bertambah ketika beraktivitas - Q : nyeri kepala seperti ditekan - R : nyeri dibagian tengkuk kepala belakang - S : skala 5 - T : nyeri hilang timbul <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien tampak meringis - Pasien tampak pucat - TD : 170/90 	Nyeri kronis (D.0078)	Penekanan Saraf
2.	<p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan sulit tidur - Sering terbangun ketika nyeri timbul dan pusing - Pasien mengatakan tidur hanya hanya 5-6 jam <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien tampak lesu karena kurang tidur 	Gangguan pola tidur (D.0035)	Nyeri

PRIORITAS DIAGNOSA KEPERAWATAN

5. Nyeri Kronis b.d Penekanan Saraf
6. Gangguan Pola Tidur b.d Nyeri

INTERVENSI KEPERAWATAN

No	SIKI	Intervensi												
1	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah keperawatan Nyeri Kronis dapat teratasi dengan kriteria hasil:</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>2</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan 1 : Menurun 2 : Cukup Meningkat 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat</p>	Indikator	A	T	Melaporkan nyeri terkontrol	4	2	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	2	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	2	<p>Managemen Nyeri #I.08238</p> <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri - Identifikasi skala nyeri - Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri - Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan <p>Terapeutik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri - Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri - Fasilitasi istirahat dan tidur <p>Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri - Jelaskan strategi meredakan nyeri
Indikator	A	T												
Melaporkan nyeri terkontrol	4	2												
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	2												
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	2												

2	<p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur dapat teratasi dengan kriteria hasil:</p> <p>#Pola Tidur (L.05045)</p> <table border="1"> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th></tr> <tr> <td>Keluhan sulit tidur</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Keluhan pola tidur berubah</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Keluhan istirahat tidak cukup</td><td>4</td><td>1</td></tr> </table>	Indikator	A	T	Keluhan sulit tidur	4	1	Keluhan pola tidur berubah	4	1	Keluhan istirahat tidak cukup	4	1	<p>#Dukungan Tidur (I.09265)</p> <p>Tindakan</p> <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi pola aktivitas dan tidur - Identifikasi faktor pengganggu tidur <p>Terapeutik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi lingkungan - Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan <p>Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajarkan relaksasi otot atau cara nonfarmakologi
Indikator	A	T												
Keluhan sulit tidur	4	1												
Keluhan pola tidur berubah	4	1												
Keluhan istirahat tidak cukup	4	1												

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

No Dx	Tanggal dan Waktu	Implementasi	Evaluasi Formatif	Ttd
1	Senin, 28 Maret 2022/ 14.10	Melakukan teknik nafas dalam	<p>Ds : Klien mengatakan mampu melakukan teknik nafas dalam</p> <p>Do : Klien tampak melakukan teknik nafas secara berulang</p>	
1	Senin, 28 Maret 2022/ 14.15	Memberikan teknik terapi relaksasi otot progresif	<p>Ds: Klien mengatakan bersedia melakukan terapi</p> <p>Do : Klien tampak menggenggam kedua tangan dan fokus</p>	

			melakukan relaksasi otot progresif	
1	Senin, 28 Maret 2022/ 14.30	Melakukan kompres hangat	<p>Ds : Klien mengatakan mau mencoba untuk kompres hangat pada sekitar tengkuk</p> <p>Do : Klien mencoba melakukan kompres hangat pada bagian tengkuk kepala</p>	
1	Senin, 28 Maret 2022/ 14.38	Menganjurkan rendam kaki menggunakan air hangat	<p>Ds : Klien mengatakan tidak tahu jika rendam kaki dapat mengurangi nyeri hipertensi</p> <p>Do : wajah klien tampak lebih rileks ketika melakukan rendam kaki</p>	
2	Senin, 28 Maret 2022/ 08.48	Menganjurkan tidur tidak menggunakan lampu	<p>Ds : Klien mengatakan tidur dengan sedikit cahaya dari luar kamar</p> <p>Do : Klien tampak sudah tahu</p>	
2	Senin, 28 Maret 2022/ 14.50	Menganjurkan klien tidur tanpa bantal	<p>Ds : Klien mengatakan tidur biasa menggunakan bantal dan mau mencoba tidur tidak menggunakan bantal</p> <p>Do : Klien menganggukkan kepala untuk mengikuti saran dari peneliti</p>	
1	Selasa, 29 Maret 2022/ 11.00	Melakukan kompres hangat	Ds: Klien mengatakan setelah dikompres rasa nyeri berkurang	

			Do : Klien tampak lebih rileks	
1	Selasa, 22 Maret 2022/ 11.05	Memberikan terapi relaksasi otot progresif	<p>Ds : Klien mengatakan masih ingat cara mengencangkan otot otot pada bagian tangan dan kaki</p> <p>Do : Klien tampak melakukan terapi relaksasi otot progresif secara berulang</p>	
1	Selasa, 29 Maret 2022/ 11.20	Melakukan rendam kaki dengan air hangat	<p>Ds : Klien mengatakan sangat nyaman dan rileks ketika kaki direndam menggunakan air hangat</p> <p>Do : wajah klien sudah rileks dan sudah kulit sudah tidak terlalu pucat</p>	
1	Selasa, 29 Maret 2022/ 11.30	Melakukan teknik nafas dalam	<p>Ds : Klien mengatakan ketika melakukan nafas dalam cukup membuat lebih nyaman dan tenang</p> <p>Do : Klien sudah tampak lebih lega dan rileks</p>	
2	Selasa, 22 Maret 2022/ 10.35	Menganjurkan terapi musik murotal atau klasik	<p>Ds : Klien mengatakan suka mendengarkan musik murotal saat sedang bersantai</p> <p>Do : Klien tampak senang dan tersenyum</p>	
1	Rabu, 30 Maret 2022/ 15.00	Melakukan rendam kaki menggunakan air hangat	Ds : Klien mengatakan rendam kaki menggunakan air hangat lebih mudah dan sangat	

			membuat badan dan pikiran menjadi rileks Do : Akral klien sudah tidak dingin seperti hari pertama pengkajian dan sudah tidak meringis	
1	Rabu, 30 Maret 2022/ 15.10	Melakukan kompres hangat	Ds : Klien mengatakan nyeri berkurang pada tengkuk dan merasa tidak tegang lagi Do : Wajah klien tampak sudah tidak pucat, mata sudah tidak sayu karena tidur mulai meningkat setelah melakukan terapi	
1	Rabu, 30 Maret 2022/ 15.15	Memberikan terknik relaksasi otot progresif	Ds : Klien mengatakan masih melakukan teknik tersebut disela sela waktu Do : Klien tampak sudah tidak meringis	

EVALUASI KEPERAWATAN

No dx	Hari tgl/jam	Evaluasi Sumatif	Ttd
1	Senin, 28 Maret 2022/ 15.15	<p>S : Ny.P mengatakan kepala masih pusing dan masih merasa seperti ditekan</p> <ul style="list-style-type: none"> - P : pasien mengatakan nyeri bertambah ketika terlalu lelah - Q : nyeri kepala seperti ditekan - R : nyeri dibagian kepala - S : skala 4 	

		<ul style="list-style-type: none"> - T : hilang timbul - TD : 150/80 <p>O : Ny.P tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p> <p>A : Nyeri Kronis belum teratasi dengan kriteria hasil</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th><th>H</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan 1 : Menurun 2 : Cukup Meningkat 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat</p> <p>P : Lanjutkan Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> Anjurkan teknik nonfarmakologis (teknik relaksasi otot progresif) Anjurkan terapi rendam kaki Anjurkan terapi nafas dalam 	Indikator	A	T	H	Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	4	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	4	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	3	
Indikator	A	T	H																
Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	4																
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	4																
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	3																
1	Selasa, 29 Maret 2022/ 15.00	<p>S : Ny.P mengatakan nyeri kepala mulai berkurang namun masih seperti ditekan</p> <ul style="list-style-type: none"> - P : pasien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang setelah terapi dan merasa rileks - Q : nyeri kepala seperti ditekan - R : nyeri dibagian kepala - S : skala 3 - T : hilang timbul - TD : 140/85 																	

		<p>O : Ny.P tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p> <p>A : Nyeri Kronis belum teratasi dengan kriteria hasil</p> <p>#Kontrol Nyeri (L.14135)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th><th>A</th><th>T</th><th>H</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melaporkan nyeri terkontrol</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan mengenali penyebab nyeri</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis</td><td>4</td><td>1</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>Keterangan 1 : Menurun 2 : Cukup Meningkat 3 : Sedang 4 : Cukup meningkat</p> <p>P : Lanjutkan Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan teknik nonfarmakologis (teknik relaksasi otot progresif) 2. Anjurkan terapi rendam kaki 3. Anjurkan terapi nafas dalam 	Indikator	A	T	H	Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2	Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1	
Indikator	A	T	H																
Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2																
Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2																
Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1																
1	Rabu, 30 Maret 2022/ 15.20	<p>S : Ny.P mengatakan nyeri pada kepala sudah berkurang dan nyeri tekan sudah berkurang</p> <ul style="list-style-type: none"> - P : pasien mengatakan nyeri berkurang setelah terapi pada hari pertama, hari kedua dan hari ketiga merasa lebih rileks - Q : nyeri kepala seperti ditekan - R : nyeri dibagian kepala - S : skala 2 - T : hilang timbul - TD : 130/80 - Nadi : 80x/menit <p>O : Ny.P tampak kooperatif saat diajarkan terapi</p> <p>A : Nyeri Kronis belum teratasi dengan kriteria hasil</p>																	

		#Kontrol Nyeri (L.14135)				
		Indikator	A	T	H	
		Melaporkan nyeri terkontrol	4	1	2	
		Kemampuan mengenali penyebab nyeri	4	1	2	
		Kemampuan menggunakan teknik-nonfarmakologis	4	1	1	
Keterangan						
1 : Menurun						
2 : Cukup Meningkat						
3 : Sedang						
4 : Cukup meningkat						
P : Hentikan Intervensi						



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : An'ama Hilda Aulia
NIM : A02019031
Nama Pembimbing : Bambang Utoyo, S. Kep., Ns., M.Kep

No.	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	6 November 2021	Bimbingan perdana dan judul	
2	12 November	ACC judul dan BAB 1	
3	18 November 2021	- Revisi sesuai saran BAB 1 - Lanjut BAB 2	
4	27 November 2021	- ACC BAB 1 - Revisi BAB 2 tinjauan Pustaka, penambahan patofisiologi - Lanjut BAB 3	
5	02 Desember 2021	- Perbaikan Patofisiologi - Revisi BAB 3 definisi operasional,	
6	09 Desember 2021	ACC ujian proposal	
7	15 Maret 2022	Revisi Proposal	
8	21 April 2022	- Konsul BAB 4 - Perbaikan Hasil studi Kasus, pembahasan	



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

9	27 Mei 2022	<ul style="list-style-type: none">- Perbaikan Pembahasan- Hasil studi kasus	
10	7 Juni 2022	<ul style="list-style-type: none">- Penambahan pembahasan- Lanjut BAB 5	
11	8 Juni 2022	<ul style="list-style-type: none">- ACC BAB 4- Revisi BAB 5	
12	9 Juni 2022	ACC Ujian Hasil	

Mengetahui
Ketua Program Studi

Hendri Tamara Yuda, S.Kep.,Ns., M.Kep