

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN FULFILLING THE NEEDS OF PAIN COMFORT IN ELDERLY NY.N WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA PUSKESMAS TURI

Umi Herjunanti¹, Bondan Palestin², Nunuk Sri Purwanti³
Departement of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
Tatabumi Street No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, D. I. Yogyakarta
Email : harjuna02@gmail.com

ABSTRACT

Background: Elderly is a group of people aged 60 years and over. One of the diseases that the elderly are prone to is hypertension the incidence of hypertension increases every year. Hypertension is characterized by the results of blood pressure measurements showing a systolic pressure of > 140 mmHg and a diastolic pressure of > 90 mmHg (WHO).The impact caused by hypertension is stroke, heart failure, cholesterol. Management in overcoming hypertension is divided into two, namely pharmacological and non-pharmacological treatment. One form of non-pharmacological treatment of hypertension is Progressive Muscle Relaxation Therapy. Progressive Muscle Relaxation Therapy is a technique that can relax tense muscles and create a relaxed feeling so as to lower blood pressure. **Objective:** Obtained real experience in applying Progressive Muscle Relaxation Therapy to reduce hypertension according to evidence based nursing. **Method :** This nursing care report uses a descriptive case study method with a nursing process approach which includes the stages of assessment, diagnosis formulation, nursing planning, implementation, evaluation and documentation in gerontics with hypertension. **Results :** Based on the results of case studies and implementation of nursing, fulfilling Mrs.N's pain comfort needs can be carried out optimally and Mrs.N's blood pressure has decreased from 163/103 mmHg to 130/80 mmHg. **Conclusion:** The application of progressive muscle relaxation therapy in fulfilling the needs of pain comfort through the nursing process approach in Mrs.N with hypertension can be carried out properly because of the client's will and commitment, so that the goals are achieved as expected with the specified results and time criteria.

Keywords : Gerontic nursing care, hypertension .

¹⁾ College student Health Polytechnic Yogyakarta Ministry of Health

²⁾³⁾ Lecturer Health Polytechnic Yogyakarta Ministry of Health

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN NYERI PADA LANSIA NY.N DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TURI

Umi Herjunanti¹, Bondan Palestin², Nunuk Sri Purwanti³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, D. I. Yogyakarta

Email : harjuna02@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas. Salah satu penyakit yang rentan dialami lansia ialah Hipertensi. Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar > 140 mmHg dan tekanan diastolik sebesar > 90 mmHg (WHO). Dampak yang ditimbulkan oleh penyakit hipertensi adalah stroke, gagal jantung, kolesterol. Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu bentuk penanganan hipertensi nonfarmakologi adalah Terapi Relaksasi Otot Progresif. Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu teknik yang dapat merelaksasikan otot tegang dan menciptakan perasaan yang relaks sehingga dapat menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Diperoleh pengalaman nyata dalam menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan hipertensi sesuai dengan *evidence based nursing*. **Metode:** Laporan asuhan keperawatan ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi tahap pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan keperawatan, implementasi, evaluasi dan dokumentasi pada gerontik dengan hipertensi. **Hasil:** Berdasarkan hasil studi kasus dan implementasi keperawatan, pemenuhan kebutuhan rasa nyaman nyeri Ny.N dapat dilakukan dengan optimal dan tekanan darah Ny.N mengalami penurunan dari 163/103 mmHg menjadi 130/80 mmHg. **Kesimpulan:** Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman nyeri melalui pendekatan proses keperawatan pada Ny.N dengan hipertensi dapat dilaksanakan dengan baik karena kemauan serta komitmen klien, sehingga tujuan tercapai sesuai harapan dengan kriteria hasil dan waktu yang ditetapkan.

Kata Kunci: Asuhan keperawatan gerontik, Hipertensi.

¹⁾ Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²⁾³⁾ Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

