

EDUKASI DALAM PENGELOLAAN STRES PADA PASIEN HIPERTENSI ESENSIAL

Angga Saputra¹, Jenita DT Donsu²
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl. Tata Bumi
No. 3Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Email : saputrsa0@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana kondisi tubuh mengalami peningkatan tekanan darah dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi esensial adalah suatu kejadian dimana terjadi peningkatan persisten tekanan arteri akibat ketidakteraturan mekanisme kontrol homeostatik normal. Penatalaksanaan dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara mengelola stres. Mengelola stres adalah pengontrolan stres bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik mengelola stres, sehingga dapat lebih baik dalam menguasai stres pada kehidupan.

Tujuan : Studi kasus ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui penerapan edukasi pengelolaan stres pada pasien hipertensi esensial.

Metode : Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini berupa penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Subyek studi ini meliputi dua pasien dengan hipertensi esensial. Penelitian dilakukan selama empat hari berturut-turut.

Hasil : Setelah dilakukan penerapan didapatkan hasil adanya perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan tekanan darah selama empat hari penerapan mendapatkan hasil penurunan tekanan sistolik ± 14 mmHg dan tekanan darah diastolik ± 5 mmHg

Kesimpulan : Penerapan edukasi mengelola stres efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial.

Kata Kunci : Hipertensi, Edukasi, Mengelola Stres

¹Mahasiswa D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**EDUCATION IN STRESS MANAGEMENT
ON ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS**

Angga Saputra¹, Jenita DT Donsu²
Nursing Major Health Polytechnic of Health Ministry Yogyakarta
Tata Bumi Street No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Email : saputrsa0@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is a condition where the body's blood pressure increases with systolic more than 140 mmHg and diastolic more than 90 mmHg. Essential hypertension is an event where there is a persistent increase in arterial pressure due to irregularities in normal homeostatic control mechanisms. Management can be carried out using pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological therapy can be done by managing stress. Managing stress is controlling stress with the aim of recognizing the causes of stress and knowing techniques for managing stress, so that you can better control stress in life.

Objective : This case study was conducted with the aim of finding out the application of education for managing stress in essential hypertension patients.

Method : The research method used in preparing this scientific paper is descriptive research in the form of a case study using a nursing process approach. The study subjects included two patients with essential hypertension. The research was conducted for four consecutive days.

Result : After implementation, the results showed that there were differences in systolic and diastolic blood pressure before and after the intervention. Reducing blood pressure over four days of application resulted in a reduction in systolic blood pressure of ± 14 mmHg and diastolic blood pressure of ± 5 mmHg.

Conclusion : The application of education to manage stress is effective in reducing blood pressure in patients with hypertension essential.

Keywords : Hypertension, Education, management Stress

¹ Student D III Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

² Lecturer in the Nursing Department of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta