

ABSTRAK

Keluhan nyeri pada penderita hipertensi umumnya terjadi seperti sakit kepala atau pusing, pandangan kabur, kesemutan pada kaki dan tangan. Salah satu keluhan yang sering dirasakan adalah sakit kepala, sehingga timbul masalah nyeri. Keluhan nyeri yang dialami akan berdampak pada aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan pada klien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Akut. Penelitian dilakukan di Asrama Anggrek UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto pada tanggal 15-18 Mei 2019. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan gerontik dengan melakukan wawancara dan pemeriksaan fisik, kemudian dilakukan analisa data dan dibuat intervensi. Setelah itu dilakukan tindakan dan evaluasi.

Hasil yang didapatkan setelah penerapan asuhan keperawatan dengan menggunakan Standart Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang dilakukan selama 3 hari pada klien yaitu dapat mengurangi nyeri dari skala 5 (sedang) menjadi skala 3 (ringan).

Terapi Relaksasi Otot Progresif adalah suatu metode untuk membuat menurunkan tegangan otot sehingga tubuh menjadi rileks dan dapat mengurangi nyeri pada klien hipertensi. Perawat disarankan dapat memberikan terapi relaksasi otot progresif sesuai SOP dan diharapkan klien bisa melakukan penerapan relaksasi otot progresif secara mandiri supaya nyeri berkurang.

Kata kunci : Nyeri, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif