

ABSTRAK

Hipertensi seringkali disebut sebagai silent killer. Hal ini dikarenakan penyakit mematikan tanpa disertai gejala-gejala terlebih dahulu sebagai peringatan. Nyeri pada kepala salah satu kondisi yang paling sering dijumpai pada lansia hipertensi, hal ini disebabkan karena lansia belum mengetahui hal apa-apa saja dalam penanganan pada nyeri kepala. Tujuan penelitian ini adalah penerapan PMR dan massase punggung terhap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan maslah keperawatan nyeri akut di Posyandu Desa Mojoasem.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan dengan masalah keperawatan nyeri pada lansia hipertensi dengan melakukan pengkajian, penegakan diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode wawancara, dan observasi langsung.

Hasil dari penerapan PMR dan massase punggung yang di lakukan satu kali/hari selama 7 hari berturut – turut dengan durasi 30 menit didapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri yang bertahap pada kedua lansia, yang sebelumnya pada Tn. A skala nyeri 6 untuk Ny. L skala nyeri 7 setelah dilakukan terapi tersebut nyeri tengkuk kepala berkurang menjadi skala 1. Begitupun tekanan darah klien berdua mengalami penurunan yang signifikan setelah dilakukan massase punggung dan PMR yang sebelumnya untuk klien I 160/90 mmHg dan klien II 175/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Penerapan PMR dan massase punggung ini efektif dapat mengurangi nyeri tengkuk kepala yang dirasakan oleh lansia penderita hipertensi. Perawat diharapkan dapat memberikan teknik terapi PMR dan massase punggung sesuai standar operasional prosedur (SOP) pada lansia maupun keluarga sehingga dapat melakukan terapi secara mandiri.

Kata kunci : PMR , Massase Punggung, Nyeri, Hipertensi