

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nyeri Akut

1. Definisi dan Karakteristik Nyeri Akut

Nyeri akut adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terjadi secara tiba-tiba atau dalam rentang waktu yang relatif singkat. Secara umum, nyeri akut dianggap sebagai respons fisiologis terhadap rangsangan berbahaya atau cedera yang dapat memberikan peringatan kepada individu untuk menghindari bahaya lebih lanjut (ANA, 2018). Karakteristik utama dari nyeri akut meliputi:

- a. Timbul secara Mendadak: Nyeri akut muncul secara tiba-tiba dan biasanya memiliki onset yang jelas, terjadi dalam waktu yang singkat, dan bersifat sementara.
- b. Intensitas yang Tinggi: Nyeri akut seringkali memiliki tingkat keparahan yang tinggi, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan sering kali disertai dengan respon fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah.
- c. Durasi Terbatas: Biasanya, nyeri akut bersifat sementara dan memiliki durasi yang terbatas, berlangsung kurang dari enam bulan. Setelah penyebabnya diatasi atau proses penyembuhannya berlangsung, nyeri akut biasanya mereda atau menghilang.
- d. Penyebab yang Diketahui: Nyeri akut biasanya disebabkan oleh faktor-faktor yang jelas dan dapat diidentifikasi, seperti cedera fisik, prosedur medis, atau penyakit akut seperti peradangan.

- e. Respons Terhadap Pengobatan: Nyeri akut seringkali merespons dengan baik terhadap pengobatan yang tepat, termasuk analgesik (obat pereda nyeri), istirahat, dan terapi fisik.

Karakteristik ini membedakan nyeri akut dari nyeri kronis, yang cenderung berlangsung lebih lama dan dapat menjadi lebih kompleks dalam manajemennya. Pengelolaan nyeri akut membutuhkan evaluasi cepat dan intervensi yang tepat untuk mengurangi ketidaknyamanan serta mencegah kemungkinan komplikasi yang terkait. Dalam konteks pasien hipertensi, nyeri akut dapat timbul sebagai gejala tambahan yang perlu diperhatikan dalam perencanaan dan pemberian asuhan keperawatan yang holistic (ANA, 2018).

2. Penyebab dan Faktor Risiko Nyeri Akut pada Pasien Hipertensi

Nyeri akut pada pasien hipertensi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, yang bisa menjadi hasil langsung dari hipertensi itu sendiri atau dapat menjadi komplikasi dari kondisi lain yang terkait dengan hipertensi. Menurut (Franklin and Wong, 2013) berikut adalah beberapa penyebab dan faktor risiko nyeri akut pada pasien hipertensi:

- a. Peningkatan Tekanan Darah: Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang berlebihan pada pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat menyebabkan nyeri akut terutama di daerah kepala (sakit kepala) atau dada (nyeri dada).
- b. Kerusakan Pembuluh Darah: Hipertensi yang kronis dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah, yang dapat menyebabkan peradangan dan nyeri akut di daerah yang terkena.

- c. **Komplikasi Organ:** Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, ginjal, atau otak. Nyeri akut dapat terjadi sebagai respons terhadap kerusakan atau disfungsi organ yang terjadi.
- d. **Stroke:** Pasien hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stroke. Nyeri akut dapat terjadi sebagai gejala dari stroke iskemik atau hemoragik.
- e. **Serangan Jantung:** Hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat meningkatkan risiko serangan jantung. Nyeri akut di dada (angina) atau nyeri hebat di dada yang menyebar ke lengan kiri, bahu, atau punggung bisa menjadi gejala serangan jantung.
- f. **Komplikasi Neurologis:** Hipertensi kronis dapat menyebabkan kerusakan pada sistem saraf, yang dapat menghasilkan nyeri akut seperti neuropati perifer atau neuropati otonom.
- g. **Ketegangan Otot:** Tingkat stres yang tinggi yang sering dikaitkan dengan hipertensi dapat menyebabkan ketegangan otot yang menyebabkan nyeri pada berbagai bagian tubuh seperti leher, bahu, atau punggung.
- h. **Efek Samping Obat:** Beberapa obat yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi atau kondisi lain yang terkait dengan hipertensi dapat memiliki efek samping yang menyebabkan nyeri akut sebagai salah satu gejalanya.

3. Indikator Pengukuran Nyeri Akut

Indikator pengukuran nyeri akut adalah instrumen penting yang digunakan dalam praktek klinis untuk mengevaluasi dan mengukur tingkat nyeri yang dialami oleh pasien. Indikator yang umumnya digunakan meliputi:

a. *Numeric Rating Scale (NRS)*

NRS adalah salah satu metode yang umum digunakan dalam pengukuran nyeri akut. Dengan menggunakan skala numerik dari 0 hingga 10, pasien diminta untuk menilai tingkat nyeri yang mereka alami, di mana 0 menandakan tidak adanya nyeri, sementara 10 menunjukkan nyeri paling parah yang mungkin tidak tertahankan. Penggunaan NRS memberikan pendekatan yang sederhana dan langsung dalam mengevaluasi intensitas nyeri, memungkinkan perawat dan profesional kesehatan lainnya untuk memantau perubahan dalam keadaan pasien dengan lebih efisien. Keunggulan dalam penggunaan dan interpretasi NRS menjadikannya alat yang sangat berguna dalam pengaturan klinis dan penelitian (Andreyani and Bhakti, 2023).

b. *Wong-Baker Faces Scale (WBS)*

WBS adalah metode alternatif dalam pengukuran nyeri, terutama berguna pada pasien yang sulit untuk mengungkapkan nyeri secara verbal, seperti anak-anak atau individu dengan keterbatasan bahasa atau kognitif. Skala ini menggunakan serangkaian gambar wajah dengan berbagai ekspresi emosi, mulai dari wajah tersenyum tanpa nyeri hingga wajah yang sangat sedih menangis karena nyeri. Pasien diminta untuk memilih gambar yang paling mendekati ekspresi wajah mereka saat merasakan nyeri. Pendekatan visual yang digunakan oleh WBS memudahkan pasien dalam mengekspresikan tingkat nyeri mereka, sehingga memfasilitasi evaluasi yang lebih akurat dan pemantauan respons terhadap pengelolaan nyeri (Garra *et al.*, 2013). Visualisasi skala nyeri yang digunakan ditampilkan sebagai berikut:



Gambar 1. Visualisasi Skala Nyeri WBS
Sumber: (Garra *et al.*, 2013)

4. Dampak Nyeri Akut terhadap Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Pasien

Dampak nyeri akut pada kualitas hidup dan kesejahteraan pasien hipertensi dapat sangat signifikan. Menurut (Jensen and Turk, 2014) berikut adalah beberapa dampak yang mungkin terjadi:

- a. Gangguan Fungsional: Nyeri akut dapat mengganggu kemampuan pasien untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berdiri, atau mengangkat benda-benda ringan. Hal ini dapat mengurangi kemandirian dan kualitas hidup pasien.
- b. Gangguan Psikologis: Nyeri akut sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada pasien. Rasa tidak nyaman yang kronis dapat mengganggu tidur, mood, dan interaksi sosial pasien, yang semuanya berdampak negatif pada kesejahteraan mental.
- c. Pengaruh Terhadap Mobilitas: Pasien mungkin mengalami keterbatasan mobilitas karena nyeri akut yang dirasakan. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, penurunan aktivitas fisik, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

- d. Gangguan Kualitas Tidur: Nyeri akut dapat mengganggu pola tidur pasien, baik dengan menyebabkan kesulitan tidur maupun bangun tidur selama malam. Gangguan tidur yang kronis dapat mengakibatkan kelelahan, kantuk berlebihan, dan penurunan konsentrasi.
- e. Penggunaan Obat yang Berlebihan: Untuk mengatasi nyeri akut, pasien mungkin cenderung menggunakan obat-obatan analgesik secara berlebihan atau bahkan penyalahgunaan obat, yang dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang lebih serius.
- f. Pengaruh Terhadap Kualitas Hidup secara Keseluruhan: Nyeri akut yang tidak terkontrol dapat merusak kualitas hidup secara keseluruhan. Pasien mungkin merasa tidak berdaya, putus asa, dan kehilangan harapan untuk pemulihan.
- g. Peningkatan Risiko Komplikasi: Nyeri akut yang tidak diatasi dengan baik dapat meningkatkan risiko komplikasi kesehatan yang lebih serius seperti gangguan kardiovaskular, depresi, atau gangguan tidur kronis.

5. Strategi Pengelolaan Nyeri Akut dalam Konteks Asuhan Keperawatan

Strategi pengelolaan nyeri akut dalam konteks asuhan keperawatan bertujuan untuk memberikan perawatan yang holistik dan efektif untuk mengurangi nyeri serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Menurut (Kohan and Hamill-Ruth, 2011) berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan:

- a. Penilaian yang Komprehensif: Langkah pertama dalam pengelolaan nyeri adalah melakukan penilaian yang komprehensif terhadap nyeri pasien. Ini mencakup evaluasi karakteristik nyeri (lokasi, intensitas, durasi, kualitas, dan faktor pemicu), serta penilaian terhadap faktor fisik, psikososial, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri.

- b. Pendekatan Multidisipliner: Melibatkan berbagai anggota tim perawatan, termasuk perawat, dokter, terapis fisik, ahli gizi, dan konselor psikologis, untuk merancang rencana pengelolaan nyeri yang komprehensif dan terkoordinasi.
- c. Penggunaan Terapi Non-Farmakologis: Pilihan terapi non-farmakologis seperti pijat refleksi dengan media kayu, relaksasi, meditasi, biofeedback, akupunktur, dan terapi fisik dapat membantu mengurangi nyeri secara efektif tanpa efek samping obat yang berlebihan.
- d. Terapi Farmakologis: Jika diperlukan, penggunaan obat analgesik seperti parasetamol, NSAIDs, atau opioid dapat dipertimbangkan. Namun, penggunaan obat harus didasarkan pada penilaian risiko dan manfaat, serta memperhatikan potensi efek samping dan risiko penyalahgunaan.
- e. Edukasi Pasien: Memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga tentang strategi pengelolaan nyeri yang efektif, termasuk pemahaman tentang terapi yang direncanakan, penggunaan obat, teknik relaksasi, dan perubahan gaya hidup yang mungkin diperlukan.
- f. Perhatian Psikososial: Mendukung pasien secara emosional dan psikologis, termasuk memberikan dukungan, menjelaskan harapan realistis, dan membantu pasien dalam mengatasi kecemasan dan depresi yang mungkin terkait dengan nyeri.
- g. Perencanaan Perawatan yang Terintegrasi: Merancang rencana perawatan yang terintegrasi dan terkoordinasi berdasarkan penilaian individu pasien, dengan menggabungkan berbagai strategi pengelolaan nyeri untuk mencapai tujuan perawatan yang optimal.

- h. Evaluasi Terus-menerus: Melakukan evaluasi terus-menerus terhadap respons pasien terhadap strategi pengelolaan nyeri yang diterapkan, dan melakukan penyesuaian yang diperlukan sesuai dengan perubahan kondisi dan kebutuhan pasien.

6. Peran Pijat Refleksi dalam Mengelola Nyeri Akut pada Pasien Hipertensi

Peran pijat refleksi dalam mengelola nyeri akut pada pasien hipertensi adalah sebagai terapi komplementer yang dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi nyeri serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut (Klaus *et al.*, 2024) berikut adalah beberapa peran penting pijat refleksi dalam konteks pengelolaan nyeri akut pada pasien hipertensi:

- a. Mengurangi Intensitas Nyeri: Pijat refleksi dapat merangsang titik-titik refleksi yang terkait dengan sistem saraf dan pembuluh darah, sehingga membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien hipertensi.
- b. Meningkatkan Sirkulasi Darah: Pijat refleksi dapat meningkatkan sirkulasi darah ke area yang terkena nyeri, membantu mengurangi peradangan dan meningkatkan suplai oksigen serta nutrisi ke jaringan yang terpengaruh.
- c. Mengurangi Ketegangan Otot: Pijat refleksi dapat membantu mengendurkan otot-otot yang tegang atau kaku, yang sering menjadi penyebab nyeri pada pasien hipertensi, terutama di daerah leher, bahu, dan punggung. Merangsang Pelepasan Hormon Endorfin: Pijat refleksi dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh, yang
- d. merupakan analgesik alami yang membantu mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan perasaan relaksasi dan kenyamanan.

- e. Meningkatkan Kualitas Tidur: Pijat refleksi yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien dengan meredakan stres dan kecemasan, serta membantu mengurangi gangguan tidur yang disebabkan oleh nyeri.
- f. Memperbaiki Mood dan Kesejahteraan Psikologis: Pijat refleksi dapat memberikan efek positif pada mood dan kesejahteraan psikologis pasien dengan meredakan stres, kecemasan, dan depresi yang sering kali terkait dengan nyeri kronis.
- g. Memberikan Alternatif Terapi yang Aman: Pijat refleksi merupakan terapi non-farmakologis yang relatif aman dan minim efek samping, sehingga dapat menjadi alternatif terapi yang baik bagi pasien hipertensi yang mungkin tidak dapat atau ingin menghindari penggunaan obat-obatan analgesik.

B. Hipertensi

1. Definisi dan Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi, yang juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri-arteri tubuh meningkat secara persisten. Normalnya, tekanan darah seseorang berada dalam kisaran yang sehat, diukur oleh dua angka: tekanan sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) dan tekanan diastolik (tekanan saat jantung beristirahat antara kontraksi). Hipertensi terjadi ketika tekanan darah melebihi angka-angka normal ini secara konsisten (Muntner *et al.*, 2018).

Klasifikasi hipertensi biasanya dibagi menjadi dua kategori utama: hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer, yang juga disebut hipertensi esensial, merupakan jenis yang paling umum dan tidak memiliki

penyebab yang jelas. Faktor-faktor genetik, gaya hidup, dan lingkungan memainkan peran dalam perkembangan hipertensi primer. Sedangkan hipertensi sekunder terjadi akibat kondisi medis atau penggunaan obat-obatan tertentu. Penyebab sekunder ini bisa bervariasi mulai dari penyakit ginjal, gangguan hormonal, hingga obat-obatan tertentu (Lai *et al.*, 2014)

2. Faktor Risiko dan Penyebab Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah. Menurut (Muntner *et al.*, 2018) beberapa faktor risiko dan penyebab yang dapat berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi antara lain:

- a. Genetik dan Keturunan: Riwayat keluarga dengan riwayat hipertensi dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi ini. Adanya riwayat hipertensi pada orang tua atau saudara kandung dapat menjadi faktor risiko yang signifikan.
- b. Gaya Hidup yang Tidak Sehat: Pola makan yang tinggi akan garam, konsumsi alkohol berlebihan, merokok, serta kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengembangkan hipertensi.
- c. Obesitas atau Kegemukan: Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan faktor risiko yang kuat untuk hipertensi. Kegemukan dapat menyebabkan peningkatan beban kerja jantung dan peningkatan tekanan darah.
- d. Kurangnya Aktivitas Fisik: Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang kurang aktif dapat menyebabkan penumpukan lemak dan penurunan kekuatan otot, yang dapat meningkatkan tekanan darah.

- e. Stres dan Kecemasan: Stres kronis dan kecemasan dapat memicu pelepasan hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat meningkatkan tekanan darah.
- f. Kondisi Kesehatan yang Mendasarinya: Beberapa kondisi kesehatan seperti penyakit ginjal, gangguan tiroid, diabetes, serta sleep apnea (gangguan tidur) dapat menyebabkan hipertensi.
- g. Konsumsi Garam yang Berlebihan: Asupan garam yang berlebihan dalam diet sehari-hari dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah.
- h. Kurangnya Konsumsi Kalium: Kurangnya asupan kalium, yang biasanya ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran, dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

3. Komplikasi Hipertensi

Hipertensi, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius yang mempengaruhi berbagai organ dan sistem tubuh. Menurut (Mills *et al.*, 2016) beberapa komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi antara lain:

- a. Penyakit Jantung: Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan memperbesar beban kerja jantung. Ini dapat menyebabkan berbagai masalah jantung seperti penyakit arteri koroner, gagal jantung, dan aritmia.
- b. Stroke: Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk stroke. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah otak (hemoragik) atau penyumbatan aliran darah ke otak (iskemik), yang dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada otak dan bahkan kematian.

- c. Penyakit Ginjal: Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah di ginjal, menyebabkan kerusakan ginjal dan penurunan fungsi ginjal. Hal ini dapat menyebabkan gagal ginjal kronis yang memerlukan cuci darah (dialisis) atau transplantasi ginjal.
- d. Kerusakan Mata: Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di mata, yang dapat mengakibatkan retinopati hipertensi. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan saraf mata, pendarahan di retina, dan bahkan kehilangan penglihatan.
- e. Aneurisma: Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pelemahan dinding pembuluh darah, meningkatkan risiko pembentukan aneurisma (pembengkakan pembuluh darah). Jika aneurisma pecah, ini dapat mengakibatkan perdarahan internal yang serius dan bahkan kematian.
- f. Penyakit Pembuluh Darah: Hipertensi meningkatkan risiko aterosklerosis, di mana lemak dan plak menumpuk di dinding pembuluh darah, menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan penurunan aliran darah. Ini dapat menyebabkan berbagai masalah pembuluh darah seperti penyakit arteri perifer, penyakit arteri koroner, dan penyakit vaskular perifer.

4. Pentingnya Pengelolaan Hipertensi dalam Asuhan Keperawatan

Pengelolaan hipertensi merupakan bagian integral dari asuhan keperawatan yang holistik dan berkelanjutan. Menurut Chobanian, (2009) berikut adalah beberapa alasan mengapa pengelolaan hipertensi sangat penting dalam konteks asuhan keperawatan:

- a. Mencegah Komplikasi Serius: Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke,

gagal ginjal, dan kerusakan organ lainnya. Dengan melakukan pengelolaan yang tepat, perawat dapat membantu mencegah atau memperlambat perkembangan komplikasi ini, yang dapat meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup pasien.

- b. Peningkatan Kualitas Hidup: Pasien dengan hipertensi sering mengalami gejala yang mengganggu, seperti sakit kepala, kelelahan, dan sesak napas. Dengan mengelola tekanan darah mereka secara efektif, perawat dapat membantu mengurangi gejala tersebut dan meningkatkan kualitas hidup pasien.
- c. Edukasi Pasien: Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada pasien tentang pentingnya pengelolaan hipertensi, termasuk perubahan gaya hidup sehat, pentingnya mengonsumsi obat-obatan dengan teratur, dan tanda-tanda serta gejala yang perlu diperhatikan. Edukasi yang baik dapat membantu pasien memahami kondisi mereka dengan lebih baik dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengontrol tekanan darah mereka.
- d. Pengelolaan Komorbiditas: Pasien dengan hipertensi sering kali memiliki komorbiditas lain seperti diabetes, penyakit jantung, atau gangguan ginjal. Perawat dapat membantu dalam mengelola kondisi-kondisi ini secara bersamaan dengan hipertensi, memastikan bahwa perawatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu pasien.
- e. Kontinuitas Perawatan: Hipertensi membutuhkan pengelolaan jangka panjang yang melibatkan pemantauan rutin dan perubahan dalam rencana perawatan seiring waktu. Perawat memainkan peran kunci dalam menyediakan perawatan

yang berkelanjutan dan mengkoordinasikan perawatan antara berbagai penyedia layanan kesehatan, termasuk dokter, ahli gizi, dan terapis fisik.

- f. Pencegahan Primer: Selain pengelolaan hipertensi pada pasien yang telah didiagnosis, perawat juga memiliki peran dalam pencegahan primer untuk mengidentifikasi faktor risiko hipertensi pada populasi yang rentan dan memberikan intervensi yang tepat untuk mencegah perkembangan kondisi ini.

5. Pijat Refleksi sebagai Terapi Pendukung dalam Penanganan Hipertensi

Sebagai terapi komplementer, pijat refleksi menawarkan pendekatan yang holistik dan menyeluruh dalam penanganan hipertensi. Pijat refleksi, dengan fokus pada merangsang titik-titik refleksi yang terhubung dengan organ-organ dalam tubuh, menawarkan alternatif yang menarik dalam mengurangi tekanan darah tinggi. Melalui tekanan dan gerakan yang lembut pada area tertentu pada kaki dan tangan, terapis pijat refleksi bertujuan untuk memfasilitasi aliran energi positif dalam tubuh dan memperbaiki ketidakseimbangan yang mungkin terjadi. Secara khusus, pijat refleksi bertujuan untuk menyeimbangkan sistem saraf otonom, yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan respon relaksasi tubuh secara keseluruhan (Ernst, 2009).

Selain merangsang sistem saraf, pijat refleksi juga dapat memperbaiki sirkulasi darah yang terganggu, yang sering kali menjadi masalah dalam kasus hipertensi. Dengan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, terutama ke organ-organ vital seperti jantung dan ginjal, pijat refleksi dapat membantu meningkatkan kesehatan sistem kardiovaskular dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan hipertensi. Tidak hanya itu, pijat refleksi juga dapat mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri dan kekakuan, serta meningkatkan kualitas tidur pasien,

yang semuanya merupakan faktor penting dalam manajemen hipertensi (Ernst, 2009).

Dengan mempertimbangkan pendekatan yang holistik dan efek positifnya pada berbagai aspek kesehatan, termasuk penurunan tekanan darah, pengurangan stres, dan peningkatan sirkulasi darah, pijat refleksi menjadi terapi komplementer yang menjanjikan dalam penanganan hipertensi. Terapi ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan ruang bagi pasien untuk merasakan relaksasi dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan demikian, integrasi pijat refleksi ke dalam rencana perawatan holistik dapat memberikan tambahan nilai dan meningkatkan kualitas hidup bagi pasien yang mengalami hipertensi.

C. Pijat Refleksi

1. Definisi dan Konsep Dasar

Pijat refleksi adalah salah satu bentuk terapi yang menggunakan tekanan pada titik-titik refleksi di telapak kaki, tangan, atau wajah untuk merangsang respon fisiologis dalam tubuh. Definisi ini menyoroti prinsip bahwa tubuh manusia memiliki titik-titik refleksi yang terhubung dengan organ-organ dan sistem-sistem tubuh tertentu. Dalam praktiknya, pijat refleksi bertujuan untuk meredakan ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah, dan memulihkan keseimbangan energi dalam tubuh. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan tekanan yang tepat dan terkendali pada titik-titik refleksi tersebut (Dougans and Ellis, 2002).

Konsep dasar di balik pijat refleksi adalah bahwa tubuh manusia memiliki jalur energi atau prana yang mengalir melalui titik-titik refleksi tertentu. Dalam tradisi pengobatan Timur, titik-titik ini dipercaya menjadi titik akses ke organ-organ dalam tubuh. Oleh karena itu, stimulasi pada titik-titik refleksi ini diharapkan dapat

menghasilkan efek menyembuhkan atau mengurangi gejala yang terkait dengan ketidakseimbangan energi atau gangguan kesehatan dalam tubuh (Dougans and Ellis, 2002).

Secara umum, pijat refleksi memegang prinsip bahwa setiap bagian tubuh tercermin di titik-titik refleksi tertentu. Misalnya, telapak kaki dipercaya merepresentasikan seluruh tubuh, dengan bagian-bagian dan organ-organ tubuh tertentu memiliki titik-titik refleksi yang terkait dengannya. Begitu pula dengan telapak tangan dan wajah. Oleh karena itu, dengan merangsang titik-titik refleksi ini, praktisi pijat refleksi berharap dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan (Dougans and Ellis, 2002).

2. Prinsip Kerja Pijat Refleksi

Prinsip kerja pijat refleksi didasarkan pada konsep bahwa titik-titik refleksi di telapak kaki, tangan, atau wajah memiliki koneksi langsung dengan organ-organ dan sistem-sistem tubuh tertentu. Dalam praktiknya, pijat refleksi menggunakan tekanan yang khusus dan terarah pada titik-titik ini untuk merangsang respons fisiologis dalam tubuh. Menurut Williams and Elmquist, (2012) beberapa prinsip utama yang mendasari cara kerja pijat refleksi adalah sebagai berikut:

- a. Stimulasi Saraf: Tekanan yang diberikan pada titik-titik refleksi tertentu dapat merangsang saraf-saraf yang terhubung dengan organ-organ dan sistem-sistem tubuh. Stimulasi ini menghasilkan sinyal elektrik yang dikirim ke otak, yang kemudian merespons dengan mengeluarkan neurotransmitter dan merangsang respon fisiologis yang sesuai.
- b. Meningkatkan Sirkulasi Darah: Tekanan yang diberikan pada titik-titik refleksi juga dapat meningkatkan aliran darah ke daerah yang terkait, membawa

oksigen dan nutrisi penting ke jaringan-jaringan tubuh dan mempercepat proses penyembuhan.

- c. **Memperlancar Aliran Energi:** Dalam konsep pengobatan tradisional, pijat refleksi dianggap dapat membantu memperlancar aliran energi atau prana dalam tubuh. Dengan merangsang titik-titik refleksi yang terkait, energi yang tersumbat atau terhambat diharapkan dapat mengalir lebih lancar, mengembalikan keseimbangan dalam tubuh.
- d. **Meningkatkan Relaksasi dan Kesejahteraan:** Pijat refleksi juga dapat merangsang pelepasan endorfin dan hormon relaksasi lainnya dalam tubuh, yang dapat menghasilkan perasaan rileks dan menenangkan. Hal ini membantu mengurangi stres dan ketegangan, yang sering kali menjadi faktor kontributor dalam berbagai masalah kesehatan.

Prinsip-prinsip ini bekerja bersama-sama untuk menciptakan efek menyembuhkan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dalam tubuh. Dengan memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip ini dengan tepat, praktisi pijat refleksi dapat memberikan perawatan yang efektif dan holistik bagi pasien.

3. Teknik dan Media Pijat Refleksi

- a. **Teknik Pijat Refleksi:** Ada beberapa teknik yang digunakan dalam pijat refleksi, termasuk:
 - 1) **Teknik Tekanan:** Praktisi pijat refleksi menggunakan jari, ibu jari, atau telapak tangan untuk memberikan tekanan yang tepat pada titik-titik refleksi. Tekanan ini bisa berupa tekanan langsung, putaran kecil, atau gerakan menggosok.

- 2) Teknik Jari atau Ibujari: Teknik ini melibatkan penggunaan jari atau ibu jari untuk memberikan tekanan pada titik-titik refleksi. Praktisi biasanya menggunakan tekanan yang cukup kuat namun tidak menyakitkan.
 - 3) Teknik Roll: Praktisi dapat menggunakan alat seperti bola pijat atau rol khusus untuk merangsang titik-titik refleksi. Gerakan roll atau pemijatan lembut digunakan untuk merangsang respon fisiologis dalam tubuh.
- b. Media Pijat Refleksi: Selain teknik, media yang digunakan dalam pijat refleksi juga dapat mempengaruhi efektivitas terapi. Beberapa media yang umum digunakan adalah:
- 1) Media Kayu: Batang atau gulungan kayu yang halus dan terbuat dari jenis kayu tertentu digunakan untuk memberikan tekanan pada titik-titik refleksi. Media kayu ini sering digunakan karena teksturnya yang alami dan memberikan sensasi yang menyenangkan saat digunakan.
 - 2) Minyak Zaitun atau Minyak Aromaterapi: Penggunaan minyak zaitun atau minyak aromaterapi dapat meningkatkan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah selama pijat refleksi. Minyak ini juga dapat memberikan aroma yang menyenangkan dan memberikan efek tambahan pada proses penyembuhan (Williams and Elmquist, 2012)

4. Titik pijat refleksi kaki

Pemijatan pada titik refleksi dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam mengurangi gejala dan memperbaiki kondisi kesehatan. Menurut Widharto, (2009) dalam (Wahyuni, 2022), berikut adalah beberapa titik pijat refleksi kaki:

- a. Titik 1: Kelenjar Pituitari (GB 1)

Titik ini terletak di bagian atas kaki, di tengah-tengah antara jari kaki besar dan jari kaki kedua. Memijat titik ini dapat membantu meredakan sakit kepala, migrain, dan sinus.

b. Titik 2: Usus Besar (GB 2)

Titik ini terletak di bagian bawah kaki, di tengah-tengah antara lengkungan kaki dan tumit. Memijat titik ini dapat membantu meredakan sakit kepala yang disebabkan oleh stres dan ketegangan.

c. Titik 3: Hati (GB 3)

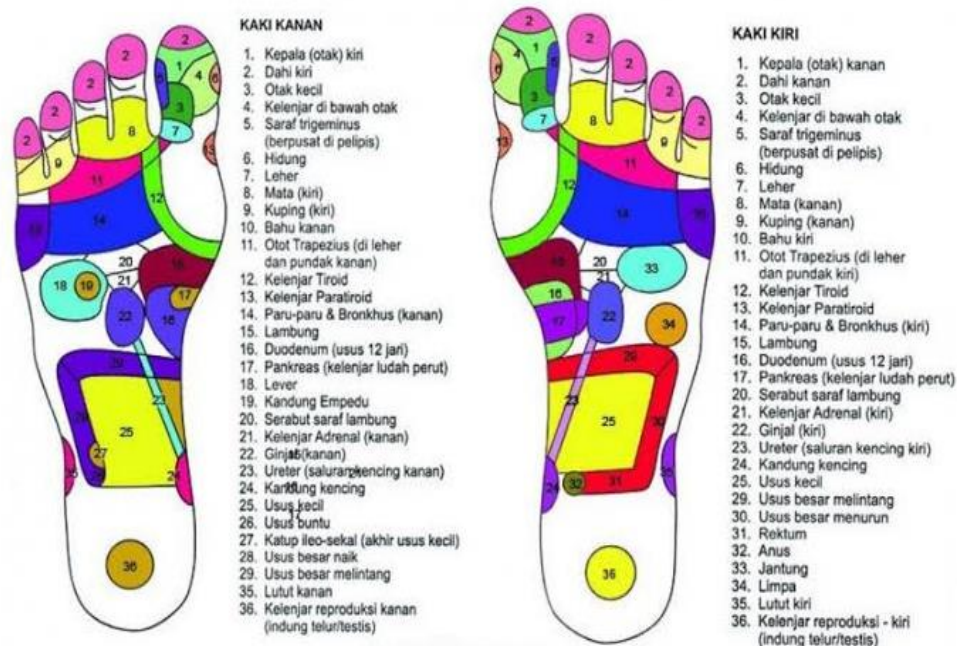
Titik ini terletak di bagian atas kaki, di antara jari kaki kedua dan jari kaki ketiga. Memijat titik ini dapat membantu meredakan sakit kepala yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi.

d. Titik 4: Ginjal (GB 4)

Titik ini terletak di bagian tengah kaki, di bawah lengkungan kaki. Memijat titik ini dapat membantu meredakan sakit kepala yang disebabkan oleh kelelahan dan dehidrasi.

e. Titik 5: Limpa (GB 5)

Titik ini terletak di bagian atas kaki, di antara jari kaki keempat dan jari kaki kelima. Memijat titik ini dapat membantu meredakan sakit kepala yang disebabkan oleh alergi dan infeksi.



Gambar 2. Titik Pijat Refleksi Untuk Hipertensi Di Telapak Kaki

Sumber : Widharto, (2009) dalam (Wahyuni, 2022)

5. Dosis pemberian

Durasi atau dosis pemberian pijat refleksi dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor, termasuk tujuan terapi, kondisi kesehatan individu, dan preferensi penerima pijatan. Meskipun tidak ada aturan baku, menurut Kotruchin *et al.*, (2021) berikut adalah panduan umum terkait durasi atau dosis pemberian pijat refleksi:

- Durasi Sesuai Standar:** Secara umum, sesi pijat refleksi biasanya berlangsung antara 30 hingga 60 menit. Durasi ini memberikan waktu yang cukup untuk merangsang titik-titik refleksi yang berbeda di seluruh tubuh dan memungkinkan relaksasi yang optimal.
- Frekuensi:** Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal, pijat refleksi biasanya direkomendasikan dilakukan secara teratur. Ini dapat berarti menjadwalkan sesi

pijat refleksi seminggu sekali atau lebih sering, tergantung pada kebutuhan individu.

- c. Tekanan yang Diberikan: Tekanan yang diberikan pada titik-titik refleksi juga dapat bervariasi. Pijat refleksi biasanya menggunakan tekanan yang stabil dan terkendali, cukup untuk merangsang respons fisiologis dalam tubuh tanpa menyebabkan ketidaknyamanan.
- d. Respon Tubuh: Penting untuk memperhatikan respons tubuh selama sesi pijat refleksi. Jika ada ketegangan atau rasa sakit yang berlebihan, pijat refleksi dapat dihentikan atau intensitasnya dikurangi.
- e. Konsistensi: Untuk mencapai hasil yang optimal, konsistensi dalam melakukan pijat refleksi penting. Menjaga jadwal yang teratur dan memperhatikan teknik yang benar dapat membantu mencapai hasil yang diinginkan.

6. Evaluasi pemberian

Evaluasi setelah intervensi pijat refleksi merupakan tahap penting dalam perawatan kesehatan yang bertujuan untuk mengevaluasi dampaknya terhadap kondisi dan respons pasien. Langkah pertama dalam evaluasi adalah memantau respons langsung dari pasien setelah sesi pijat refleksi selesai. Ini melibatkan bertanya kepada pasien tentang perasaan mereka, apakah mereka merasa lebih nyaman, rileks, atau jika ada perubahan dalam tingkat nyeri atau gejala lainnya yang mereka alami. Selain itu, pengukuran indikator klinis seperti tekanan darah, denyut nadi, atau skor nyeri menggunakan skala seperti Numeric Rating Scale (NRS) (Bahrami *et al.*, 2019).

Evaluasi tidak hanya dilakukan segera setelah sesi pijat refleksi, tetapi juga selama periode jangka waktu tertentu setelahnya. Ini memungkinkan untuk

mengamati perubahan respons pasien dalam jangka waktu yang lebih panjang dan mempertimbangkan efek pijat refleksi secara lebih komprehensif. Penting juga untuk berkomunikasi secara terbuka dengan pasien dan mendengarkan pengalaman serta tanggapan mereka terhadap intervensi pijat refleksi. Berdasarkan hasil evaluasi, perawat atau terapis akan menilai ulang rencana perawatan pasien, mempertahankan atau menyesuaikan pendekatan perawatan sesuai kebutuhan individu pasien (Ernst, 2009).

7. Indikasi dan kontraindikasi pijat refleksi kaki

Indikasi dan kontraindikasi pijat refleksi kaki adalah hal yang penting untuk dipahami sebelum melakukan terapi ini. Menurut (Nissa *et al.*, 2021), berikut adalah indikasi dan kontraindikasi pijat refleksi kaki:

a. Indikasi Pijat Refleksi Kaki:

- 1) Klien dalam kondisi stabil: Terapi pijat refleksi kaki direkomendasikan untuk klien yang dalam kondisi fisik dan emosional yang stabil.
- 2) Klien tidak sedang alergi: Pasien yang tidak memiliki riwayat alergi terhadap teknik atau bahan yang digunakan dalam pijat refleksi kaki adalah kandidat yang cocok.
- 3) Klien tidak sedang luka, memar, dan bengkak di daerah telapak kaki: Pijat refleksi kaki sebaiknya dihindari pada pasien yang memiliki luka terbuka, memar, atau pembengkakan di daerah telapak kaki untuk menghindari risiko infeksi atau peningkatan rasa sakit.
- 4) Telapak kaki klien harus bersih: Sebelum melakukan pijat refleksi kaki, penting untuk memastikan bahwa telapak kaki klien dalam keadaan bersih untuk mencegah risiko infeksi.

b. Kontraindikasi Pijat Refleksi Kaki:

- 1) Klien dalam kondisi terserang penyakit menular: Terapi pijat refleksi kaki tidak dianjurkan untuk pasien yang sedang menderita penyakit menular untuk mencegah penyebaran infeksi.
- 2) Klien dalam kondisi kalsifikasi pembuluh darah arteri: Kondisi di mana terjadi pengerasan pembuluh darah arteri dapat menyebabkan risiko cedera atau komplikasi lebih lanjut, sehingga pijat refleksi kaki sebaiknya dihindari.
- 3) Klien dalam kondisi berpenyakit kulit dimana terdapat jejas, luka baru, cedera akibat kecelakaan atau aktivitas lainnya: Terapi pijat refleksi kaki sebaiknya tidak dilakukan pada pasien yang memiliki masalah kulit pada area kaki yang dapat memperburuk kondisi tersebut.
- 4) Klien sedang menderita fraktur dan masih ditemukan bekas cedera maupun luka dan belum sembuh total: Pijat refleksi kaki harus dihindari pada pasien yang sedang dalam masa pemulihan dari cedera atau fraktur kaki untuk menghindari komplikasi atau peningkatan rasa sakit.

8. Manfaat Pijat Refleksi dalam Konteks Kesehatan

Pijat refleksi telah dikenal memiliki beragam manfaat bagi kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut Siev-Ner *et al.*, (2023) beberapa manfaat utama dari terapi ini dalam konteks kesehatan adalah sebagai berikut:

- a. Meredakan Nyeri dan Ketegangan: Pijat refleksi dapat membantu mengurangi nyeri dan ketegangan yang disebabkan oleh berbagai kondisi, termasuk nyeri akut pada pasien hipertensi. Tekanan yang diberikan pada titik-titik refleksi

merangsang pelepasan endorfin, hormon alami yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit dan meningkatkan perasaan relaksasi.

- b. Meningkatkan Sirkulasi Darah: Teknik pijat refleksi dapat meningkatkan aliran darah ke berbagai bagian tubuh. Ini membantu mengoptimalkan pasokan oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh, serta membantu dalam pembuangan limbah metabolik. Peningkatan sirkulasi darah juga mendukung proses penyembuhan dan mempercepat pemulihan dari cedera atau penyakit.
- c. Meningkatkan Fungsi Organ Tubuh: Pijat refleksi diyakini dapat merangsang fungsi organ-organ dalam tubuh, seperti hati, ginjal, dan sistem pencernaan. Dengan merangsang titik-titik refleksi yang terkait dengan organ-organ ini, terapi ini dapat membantu mengoptimalkan kinerja organ-organ tubuh dan mengurangi risiko berbagai penyakit.
- d. Menyehatkan Sistem Saraf: Stimulasi pada titik-titik refleksi juga dapat merangsang sistem saraf, termasuk sistem saraf otonom. Ini membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki mood secara keseluruhan. Pijat refleksi juga dapat meningkatkan aktivitas parasimpatik, yang bertanggung jawab atas reaksi relaksasi tubuh.
- e. Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Emosional: Selain manfaat fisiknya, pijat refleksi juga dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan mental dan emosional. Perasaan relaksasi dan ketenangan yang dihasilkan oleh terapi ini dapat membantu mengurangi kecemasan, depresi, dan stres yang berlebihan. Hal ini juga dapat meningkatkan perasaan positif dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

9. Relevansi Pijat Refleksi dalam Asuhan Keperawatan bagi Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut

Pijat refleksi memiliki relevansi yang signifikan dalam asuhan keperawatan bagi pasien hipertensi dengan nyeri akut. Menurut (Bahrami *et al.*, 2019) berikut adalah beberapa poin relevansi yang perlu dipertimbangkan:

- a. **Manajemen Nyeri:** Pijat refleksi dapat menjadi bagian integral dari strategi manajemen nyeri bagi pasien hipertensi dengan nyeri akut. Dengan merangsang titik-titik refleksi yang terkait dengan organ-organ dan sistem-sistem tubuh yang terpengaruh oleh nyeri, pijat refleksi dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien secara keseluruhan.
- b. **Pengelolaan Stres:** Pasien hipertensi sering mengalami stres yang tinggi, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Pijat refleksi dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan perasaan relaksasi, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah dan pemulihan yang lebih baik.
- c. **Penyembuhan Holistik:** Pijat refleksi memperlakukan pasien secara holistik dengan menganggap tubuh sebagai satu kesatuan yang terintegrasi. Ini sesuai dengan prinsip-prinsip asuhan keperawatan holistik yang menekankan pentingnya memperhatikan aspek fisik, emosional, dan spiritual pasien dalam proses penyembuhan.
- d. **Pencegahan Komplikasi:** Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk nyeri akut seperti sakit kepala dan nyeri dada. Dengan meredakan nyeri dan menurunkan tekanan darah, pijat refleksi dapat membantu mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius.

- e. Peningkatan Kualitas Hidup: Melalui pengurangan nyeri, peningkatan relaksasi, dan manajemen stres, pijat refleksi dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Pasien dapat merasa lebih nyaman, tenang, dan mampu menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik.
- f. Terapi Tambahan yang Aman: Pijat refleksi merupakan terapi tambahan yang relatif aman dan minim efek samping jika dilakukan oleh praktisi yang terlatih. Ini membuatnya menjadi pilihan yang menarik sebagai bagian dari rencana perawatan pasien hipertensi yang bersifat komplementer.

D. Proses Keperawatan

1. Pengkajian keperawatan

Berikut adalah beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam pengkajian keperawatan:

- a. Riwayat Kesehatan: Pengumpulan riwayat kesehatan yang komprehensif termasuk riwayat hipertensi, riwayat penyakit lain, riwayat alergi, riwayat penggunaan obat-obatan, serta riwayat gangguan kesehatan lain yang relevan dengan kondisi pasien.
- b. Pemeriksaan Fisik: Melakukan pemeriksaan fisik menyeluruh untuk mengevaluasi tanda-tanda vital seperti tekanan darah, detak jantung, dan frekuensi pernapasan. Selain itu, evaluasi kondisi kulit, kaki, serta daerah yang akan menjadi fokus pijat refleksi perlu dilakukan untuk mengidentifikasi adanya luka, memar, atau kondisi kulit lain yang mungkin mempengaruhi prosedur.

- c. **Penilaian Nyeri:** Evaluasi intensitas nyeri dan lokasi nyeri pada pasien sangat penting. Penilaian nyeri sebelum dan setelah prosedur pijat refleksi dapat membantu dalam mengevaluasi efektivitas terapi.
- d. **Kondisi Emosional dan Psikologis:** Mendengarkan dan memahami kondisi emosional serta psikologis pasien juga penting. Pasien mungkin mengalami stres, kecemasan, atau depresi terkait dengan kondisi hipertensi dan nyeri akut, sehingga perlu memberikan dukungan psikososial yang sesuai.
- e. **Kemampuan Klien:** Evaluasi kemampuan klien dalam memahami dan menjalani prosedur pijat refleksi, serta ketersediaan dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam perawatan yang direkomendasikan.
- f. **Riwayat Gaya Hidup:** Menilai pola makan, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan faktor gaya hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan pasien.
- g. **Riwayat Pengobatan:** Mencatat riwayat penggunaan obat-obatan, suplemen, atau terapi alternatif lainnya yang sedang atau pernah digunakan oleh pasien untuk menghindari interaksi obat yang tidak diinginkan atau kontraindikasi dengan pijat refleksi.
- h. **Kebutuhan dan Preferensi Pasien:** Mendengarkan kebutuhan, preferensi, dan harapan pasien terhadap perawatan serta memberikan edukasi yang sesuai tentang prosedur pijat refleksi dan manfaat yang diharapkan.
- i. **Pengkajian keperawatan yang komprehensif dan terperinci** akan membantu perawat atau terapis dalam merencanakan dan melaksanakan pijat refleksi dengan media kayu secara aman dan efektif, serta memastikan bahwa kebutuhan dan keinginan pasien dipenuhi selama proses perawatan.

2. Diagnosa keperawatan

Berdasarkan pengkajian keperawatan yang telah dilakukan, diagnosa keperawatan prioritas yang relevan untuk pasien yang akan menjalani pijat refleksi dengan media kayu untuk penanganan hipertensi dengan nyeri akut di Banjar Punduh Sangsit Desa Bungkulan adalah Nyeri Akut Hipertensi (D.0077) berhubungan dengan kenaikan tekanan darah tiba-tiba sebagai faktor penyebab, ditandai dengan keluhan nyeri kepala hebat, pembacaan tekanan darah yang tinggi, ekspresi ketegangan dan ketidaknyamanan, peningkatan frekuensi nadi, serta manifestasi fisik seperti kemerahan pada wajah atau pembengkakan pada area kepala.

3. Rencana keperawatan

Rencana keperawatan adalah langkah strategis yang dirancang untuk memberikan perawatan holistik dan terkoordinasi kepada pasien berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah ditetapkan. Dalam konteks pasien yang akan menjalani pijat refleksi dengan media kayu untuk penanganan hipertensi dengan nyeri akut di Banjar Punduh Sangsit Desa Bungkulan, berikut adalah beberapa poin yang dapat termasuk dalam rencana keperawatan:

a. Tujuan:

- 1) Pasien akan melaporkan penurunan intensitas nyeri kepala dari [skala nyeri awal] menjadi [skala nyeri yang dapat ditoleransi] dalam waktu 1 minggu setelah sesi pijat refleksi.
- 2) Pasien akan menunjukkan penurunan tekanan darah menjadi dalam rentang normal (sistolik < 140 mmHg dan diastolik < 90 mmHg) dalam waktu 1 minggu setelah sesi pijat refleksi.

b. Kriteria Hasil:

- 1) Pasien melaporkan penurunan intensitas nyeri kepala dari [skala nyeri awal] menjadi [skala nyeri yang dapat ditoleransi].
- 2) Tekanan darah pasien menurun menjadi dalam rentang normal (sistolik < 140 mmHg dan diastolik < 90 mmHg).

c. Intervensi: Pijat Refleksi

1) Evaluasi Kondisi Pasien:

- a) Sebelum memulai sesi pijat refleksi, periksa kondisi pasien, termasuk riwayat kesehatan dan kondisi medis terkini, untuk memastikan pijat refleksi aman dilakukan.
- b) Perhatikan area refleksi yang terkait dengan peningkatan tekanan darah, seperti titik-titik pada telapak kaki atau tangan.

2) Sesi Pijat Refleksi:

- a) Lakukan pijatan lembut dan terapeutik pada titik-titik refleksi yang terkait dengan meredakan nyeri kepala dan menurunkan tekanan darah.
- b) Fokuskan pada titik-titik refleksi yang terkait dengan sistem saraf, sirkulasi darah, dan organ terkait dengan hipertensi, seperti jantung dan ginjal.
- c) Terapkan teknik-teknik pijat yang dapat merangsang respon relaksasi dan menurunkan stres, seperti pijatan tekanan ringan atau gerakan memutar.

3) Monitor Respons Pasien:

- a) Amati respons pasien terhadap sesi pijat refleksi, termasuk perubahan dalam intensitas nyeri kepala dan penurunan tekanan darah.

- b) Komunikasikan dengan pasien selama sesi pijat refleksi untuk memastikan kenyamanan dan keefektifan prosedur.
- 4) Edukasi Pasien:
 - a) Jelaskan kepada pasien tentang manfaat pijat refleksi dalam mengelola nyeri kepala dan menurunkan tekanan darah.
 - b) Berikan informasi kepada pasien tentang teknik pijat refleksi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk meredakan gejala hipertensi.

4. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan adalah tahap di mana rencana keperawatan yang telah dirancang diterapkan dengan melakukan intervensi yang direncanakan untuk mencapai tujuan perawatan yang telah ditetapkan. Berikut adalah langkah-langkah implementasi keperawatan untuk pasien yang akan menjalani pijat refleksi dengan media kayu untuk penanganan hipertensi dengan nyeri akut di Banjar Punduh Sangsit Desa Bungkulan:

- a. Melakukan Pijat Refleksi:
 - 1) Melaksanakan sesi pijat refleksi dengan media kayu sesuai dengan rencana terapi yang telah disusun.
 - 2) Memastikan teknik pijat yang digunakan sesuai dengan standar praktik dan kebutuhan pasien.
 - 3) Memperhatikan titik-titik refleksi yang relevan untuk penanganan hipertensi dan nyeri akut, seperti yang telah diidentifikasi dalam pengkajian sebelumnya.
- b. Memberikan Dukungan Emosional:

- 1) Memberikan dukungan emosional kepada pasien selama proses pijat refleksi untuk mengurangi stres dan kecemasan yang mungkin dialami.
- 2) Membangun hubungan yang baik dengan pasien dan memberikan perhatian penuh selama sesi pijat refleksi untuk meningkatkan efektivitas terapi.

c. Edukasi Pasien:

- 1) Memberikan edukasi kepada pasien tentang manfaat pijat refleksi dalam manajemen hipertensi dan nyeri akut.
- 2) Menjelaskan teknik pijat refleksi yang digunakan, titik-titik refleksi yang relevan, serta efek yang diharapkan dari terapi tersebut.
- 3) Memberikan informasi tentang keamanan dan kontraindikasi pijat refleksi, serta tanda-tanda komplikasi yang perlu diperhatikan.

d. Memantau Respons Pasien:

- 1) Memantau respons pasien terhadap sesi pijat refleksi, termasuk perubahan dalam intensitas nyeri, tekanan darah, dan kualitas tidur.
- 2) Menyampaikan hasil pemantauan kepada tim perawatan dan melakukan dokumentasi yang akurat terkait dengan respons pasien terhadap terapi.

e. Koordinasi dengan Tim Perawatan Lainnya:

- 1) Berkoordinasi dengan dokter dan terapis lainnya untuk memastikan bahwa terapi pijat refleksi tidak bertentangan dengan pengobatan farmakologis pasien.
- 2) Menyampaikan informasi yang relevan kepada anggota tim perawatan lainnya untuk memastikan perawatan yang terkoordinasi dan terintegrasi.

f. Pengelolaan Risiko:

- 1) Mengidentifikasi dan mengelola faktor risiko yang dapat menyebabkan cedera selama prosedur pijat refleksi, seperti adanya luka atau memar pada kaki pasien.
- 2) Memberikan instruksi kepada pasien tentang cara menjaga kebersihan dan keamanan kaki sebelum dan setelah sesi pijat refleksi.

5. Evaluasi keperawatan

Evaluasi keperawatan merupakan tahap penting dalam proses perawatan yang dilakukan setelah implementasi intervensi keperawatan. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi respons pasien terhadap perawatan yang telah diberikan serta menentukan apakah tujuan perawatan telah tercapai atau perlu disesuaikan. Setelah menjalani sesi pijat refleksi untuk mengatasi nyeri kepala yang disebabkan oleh hipertensi, pasien di Banjar Punduh Sangsit Desa Bungkulan melaporkan perubahan positif dalam kondisinya. Secara subjektif, pasien menyatakan bahwa nyeri kepala telah berkurang secara signifikan dan merasa lebih rileks serta nyaman setelah terapi. Hal ini didukung oleh observasi objektif, di mana tekanan darah pasien turun kembali dalam rentang normal (sistolik < 140 mmHg dan diastolik < 90 mmHg) setelah sesi pijat refleksi. Perubahan dalam ekspresi wajah pasien juga mencerminkan tanda-tanda relaksasi dan kenyamanan.

Catatan perawat juga mencatat penurunan nyeri kepala dari tingkat awal menjadi tingkat yang lebih dapat ditoleransi setelah intervensi. Evaluasi keseluruhan menunjukkan respons positif terhadap sesi pijat refleksi, di mana gejala nyeri kepala telah berkurang dan tekanan darah pasien kembali stabil. Tindak lanjut yang direkomendasikan adalah melanjutkan pemantauan secara teratur terhadap kondisi pasien dan, jika perlu, menjadwalkan sesi pijat refleksi tambahan untuk

menjaga kontrol tekanan darah dan mengelola gejala nyeri kepala. Diskusi dengan pasien tentang pentingnya gaya hidup sehat dan manfaat pijat refleksi sebagai terapi tambahan juga dijadikan bagian dari rencana perawatan berkelanjutan.