

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi

1. Definisi

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis yang umum terjadi dan dapat menjadi serius jika tidak diobati. Berikut adalah beberapa poin penting tentang hipertensi, tekanan darah tinggi lebih dari 140/90 mmHg, gejala berbeda-beda tergantung pada tingkat sensitifitas tubuh, namun seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, cara mengetahui Satu-satunya cara adalah dengan memeriksakan tekanan darah. Faktor risiko genetika, usia lanjut, kelebihan berat badan atau obesitas, tidak aktif secara fisik, pola makan tinggi garam, terlalu banyak minum alkohol. Prevalensi diperkirakan 1,28 miliar individu di seluruh dunia menderita hipertensi. Penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur dan mengadopsi gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko terkena hipertensi. (World Health Organization 2023).

a. Pengukuran tekanan darah

Pengukuran tekanan darah dapat dilakukan dengan beberapa cara untuk mengetahui tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolik (TDD). Salah satu cara yang umum digunakan untuk mendiagnosis hipertensi adalah dengan melakukan pengukuran tekanan darah di klinik oleh tenaga kesehatan yang terlatih. Pengukuran ini dapat membantu menentukan apakah seseorang memiliki tekanan darah normal atau hipertensi. (Lukitaningtyas dan Cahyono 2023)

1) Evaluasi awal

Saat mengukur tekanan darah, sebaiknya dilakukan di kedua lengan secara bersamaan untuk memastikan akurasi pengukuran. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan. Jika ada perbedaan yang konsisten antara lengan >10 mmHg dalam pengukuran berulang, gunakan lengan dengan tekanan darah yang lebih tinggi sebagai acuan. Jika perbedaannya >20 mmHg, pertimbangkan pemeriksaan lebih lanjut untuk mengetahui penyebab perbedaan tersebut.

Melakukan pengukuran tekanan darah di kedua lengan, dapat membantu memastikan diagnosis yang akurat dan meminimalkan kesalahan pengukuran.

2) Tekanan darah berdiri

Pengukuran tekanan darah pada pasien hipertensi yang diobati sebaiknya dilakukan dengan memperhatikan beberapa hal, terutama pada kelompok tertentu seperti lanjut usia dan penderita diabetes. Berikut adalah beberapa pedoman pengukuran tekanan darah, ukur tekanan darah setelah 1 menit dan lagi setelah 3 menit ketika ada gejala yang menunjukkan hipotensi postural, seperti pusing atau lemas saat berdiri. Pada kunjungan pertama, lakukan pengukuran tekanan darah pada lanjut usia dan penderita diabetes untuk memantau kemungkinan adanya hipotensi postural.

Melakukan pengukuran tekanan darah secara teliti dan memperhatikan gejala hipotensi postural, dapat membantu dokter memantau efektivitas pengobatan hipertensi dan mengurangi risiko komplikasi.

2) Tekanan darah di klinik tanpa pengawasan

Pengukuran tekanan darah di luar klinik dapat menjadi alternatif yang lebih akurat untuk mendiagnosis hipertensi dan memantau efektivitas pengobatan. Berikut adalah beberapa kelebihan pengukuran tekanan darah di luar klinik, memberikan gambaran yang lebih jelas tentang tekanan darah sehari-hari, dapat mendeteksi white coat hypertension, yaitu kondisi di mana tekanan darah meningkat saat berada di klinik, memberikan informasi tentang kerusakan organ yang diinduksi hipertensi dan risiko kejadian kardiovaskular

Pengukuran tekanan darah di luar klinik dapat dilakukan dengan menggunakan pemantauan tekanan darah rawat jalan 24 jam, pengukuran tekanan darah di rumah oleh klien sendiri. Pengukuran tekanan darah di luar klinik sangat berguna untuk mengkonfirmasi diagnosis hipertensi, memantau efektivitas pengobatan,

menentukan tingkat tekanan darah yang akurat terutama pada subjek yang tidak diobati atau dirawat dengan tekanan darah klinik yang diklasifikasikan sebagai tekanan darah normal tinggi atau hipertensi grade 1, pengukuran tekanan darah di luar klinik dapat membantu memastikan diagnosis yang akurat dan memantau efektivitas pengobatan. (Lukitaningtyas dan Cahyono 2023)

b. Patofisiologi Hipertensi

Mekanisme terjadinya hipertensi melibatkan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS) yang kompleks. Berikut adalah langkah-langkah mekanisme tersebut, pembentukan angiotensin I dari angiotensinogen oleh renin yang diproduksi oleh ginjal. Pengubahan angiotensin I menjadi angiotensin II oleh Angiotensin-Converting Enzyme (ACE) yang terdapat di paru-paru. Angiotensin II memiliki dua aksi utama yaitu meningkatkan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus, yang menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan darah. Menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal, yang menyebabkan peningkatan reabsorpsi NaCl dan air oleh ginjal, sehingga meningkatkan volume darah dan tekanan darah. Sistem RAAS memainkan peran penting dalam mengatur tekanan darah dan keseimbangan cairan tubuh. Gangguan pada sistem ini dapat menyebabkan hipertensi dan berbagai masalah kesehatan lainnya. (Lukitaningtyas dan Cahyono 2023). Patogenesis hipertensi esensial memang multifaktorial dan kompleks, melibatkan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat memicu hipertensi, faktor genetik: Riwayat keluarga dapat mempengaruhi risiko hipertensi. Asupan garam dalam diet: Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Tingkat stres: Stres dapat mempengaruhi tekanan

darah dan memicu hipertensi. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi fungsi tekanan darah dan perfusi jaringan, termasuk mediator hormon: Hormon seperti angiotensin II dan aldosteron memainkan peran penting dalam mengatur tekanan darah. Latihan vaskuler: Fungsi pembuluh darah yang tidak normal dapat mempengaruhi tekanan darah. Volume sirkulasi darah: Perubahan volume darah dapat mempengaruhi tekanan darah. Kaliber vaskuler: Perubahan diameter pembuluh darah dapat mempengaruhi tekanan darah. Viskositas darah: Perubahan viskositas darah dapat mempengaruhi tekanan darah. Curah jantung: Perubahan curah jantung dapat mempengaruhi tekanan darah. Elastisitas pembuluh darah: Perubahan elastisitas pembuluh darah dapat mempengaruhi tekanan darah. Stimulasi neural: Perubahan stimulasi neural dapat mempengaruhi tekanan darah.

Patogenesis hipertensi esensial sangat kompleks dan memerlukan pendekatan yang komprehensif untuk memahami dan mengelolanya. (Lukitaningtyas dan Cahyono 2023).

2. Tanda dan gejala

Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga diagnosis hipertensi seringkali terlambat. Gejala seperti sakit kepala, rasa panas di tengkuk, atau kepala berat tidak dapat dijadikan acuan untuk menegakkan diagnosis hipertensi.

Pemeriksaan tekanan darah secara berkala sangat penting untuk mendeteksi hipertensi secara dini. Jika hipertensi tidak diobati, dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ tubuh, seperti jantung koroner, stroke, gagal ginjal. Penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur dan mengikuti saran dokter

untuk mengontrol tekanan darah. Dengan demikian, kita dapat mencegah komplikasi yang lebih serius dan menjaga kesehatan tubuh. (Lukitaningtyas dan Cahyono 2023)

Gejala klinis yang dialami oleh para penderita hipertensi biasanya berupa pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, dan mimisan (jarang dilaporkan). Individu yang menderita hipertensi kadang tidak menampakkan gejala sampai bertahun-tahun. Gejala bila ada menunjukkan adanya kerusakan vaskuler, dengan manifestasi yang khas sesuai sistem organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah bersangkutan. Perubahan patologis pada ginjal dapat bermanifestasi sebagai nokturia (peningkatan urinasi pada malam hari) dan azetoma peningkatan nitrogen urea darah. Keterlibatan pembuluh darah otak dapat menimbulkan stroke atau serangan iskemik transien yang bermanifestasi sebagai paralisis sementara pada satu sisi (hemiplegia) atau gangguan tajam penglihatan (Lukitaningtyas dan Cahyono 2023)

3. Pemeriksaan penunjang

Menegakkan diagnosis hipertensi, perlu dilakukan pengukuran tekanan darah yang akurat dan berulang. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan, pengukuran tekanan darah dilakukan minimal 2 kali dengan interval pengukuran 1 minggu, nilai tekanan darah diambil rata-rata dua kali pengukuran pada setiap kali kunjungan ke dokter, tekanan darah $>140/90$ mmHg pada dua atau lebih kunjungan dapat dikatakan mengalami hipertensi, pemeriksaan tekanan darah harus dilakukan dengan alat yang baik, ukuran dan posisi manset yang tepat (setingkat dengan jantung), serta teknik yang benar. Selain itu, pemeriksaan

penunjang juga dapat dilakukan untuk memeriksa komplikasi yang telah terjadi, seperti, pemeriksaan laboratorium lengkap, termasuk pemeriksaan darah lengkap, kadar ureum, kreatinin, elektrolit, kalsium, asam urat, dan urinalisis. Melakukan pengukuran tekanan darah yang akurat dan berulang, serta pemeriksaan penunjang yang tepat, dapat membantu menegakkan diagnosis hipertensi dan memantau komplikasi yang terkait. (Lukitaningtyas dan Cahyono 2023).

a. Klasifikasi hipertensi

Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua golongan berdasarkan penyebabnya, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut, hipertensi primer (Hipertensi Esensial) merupakan jenis hipertensi yang paling umum, yaitu sekitar 95% dari kasus hipertensi, disebabkan oleh ketidakaturan mekanisme kontrol homeostatik normal, faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi esensial meliputi lingkungan, sistem renin-angiotensin, genetik, hiperaktivitas susunan saraf simpatis, defek dalam ekskresi Na, peningkatan Na dan Ca intraseluler, serta faktor-faktor yang berisiko meningkatkan tekanan darah seperti obesitas dan merokok.

(Lukitaningtyas dan Cahyono 2023).

Klasifikasi hipertensi menurut Kemenkes RI (2022) adalah sebagai berikut, normal: 120/<80 mmHg, pre hipertensi: 120-139/80-89 mmHg, hipertensi tingkat 1: 140-159/90-99 mmHg, hipertensi tingkat 2: $\geq 160/\geq 100$ mmHg, hipertensi sistolik terisolasi: $\geq 140/<90$ mmHg. Memahami klasifikasi hipertensi, dapat membantu dalam diagnosis dan pengobatan hipertensi yang tepat.

4. Pengobatan hipertensi

Prinsip penatalaksanaan menurut Lukitaningtyas dan Cahyono, (2023) adalah menurunkan tekanan darah sampai normal, atau sampai level paling rendah yang masih dapat ditoleransi oleh penderita dan mencegah komplikasi yang mungkin timbul. Penatalaksanaan hipertensi, yaitu :

a. Penatalaksanaan umum

Penatalaksanaan umum untuk mengurangi faktor risiko peningkatan tekanan darah meliputi diet rendah natrium dengan prinsip energi cukup, protein cukup, karbohidrat cukup, membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol, asupan natrium dibatasi 800 mg/hari, asupan magnesium memenuhi kebutuhan harian. Diet rendah lemak untuk menurunkan tekanan darah. Berhenti merokok dan mengonsumsi alkohol. Menurunkan berat badan untuk mencapai status gizi normal. Olahraga untuk menurunkan tekanan perifer. Melakukan perubahan gaya hidup yang sehat, dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi yang terkait.

b. Medikamentosa

Penatalaksanaan hipertensi dengan obat-obatan dapat dilakukan dengan beberapa golongan obat, yaitu diuretik: membantu mengurangi tekanan darah dengan meningkatkan pengeluaran cairan tubuh. Inhibitor simpatik: membantu mengurangi tekanan darah dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik. Blok ganglion: membantu mengurangi tekanan darah dengan memblokir sinyal saraf yang meningkatkan tekanan darah. Penghambat Angiotensin I Converting Enzyme (ACE): membantu mengurangi tekanan darah dengan memblokir konversi angiotensin I menjadi angiotensin II, yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Antagonis kalsium: membantu mengurangi tekanan darah dengan memblokir masuknya kalsium ke dalam sel otot polos pembuluh darah, sehingga pembuluh darah menjadi rileks dan tekanan darah menurun. Menggunakan obat-obatan yang tepat, dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi yang terkait dengan hipertensi.

Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019 menurut Lukitaningtyas dan Cahyono, (2023) disebutkan bahwasanya tatalaksana hipertensi terdiri dari :

a. Pola hidup sehat dapat memainkan peran penting dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Berikut adalah beberapa contoh pola hidup sehat yang dapat membantu, pembatasan konsumsi garam dan alkohol, peningkatan konsumsi sayuran dan buah, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik teratur, menghindari rokok. Menerapkan pola hidup sehat, dapat membantu mencegah atau memperlambat awitan hipertensi, mengurangi risiko kardiovaskular, memperlambat atau mencegah kebutuhan terapi obat pada hipertensi derajat 1. Penting untuk tidak menunda inisiasi terapi obat pada klien dengan HMOD (Hypertensive Multi-Organ Damage) atau risiko tinggi kardiovaskular. Pola hidup sehat dapat menjadi bagian penting dari pengelolaan hipertensi yang komprehensif.

b. Pembatasan konsumsi garam sangat penting dalam mengelola hipertensi. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan, konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah dan prevalensi hipertensi, rekomendasi penggunaan natrium (Na) tidak lebih dari 2 gram/hari, setara dengan 5-6 gram NaCl perhari, 1 sendok teh garam dapur, sebaiknya menghindari makanan

dengan kandungan tinggi garam. Membatasi konsumsi garam, dapat membantu mengurangi tekanan darah dan risiko hipertensi. Penting untuk memperhatikan label makanan dan memilih makanan yang rendah garam.

- c. Perubahan pola makan yang seimbang dapat membantu mengelola hipertensi. Berikut adalah beberapa rekomendasi makanan yang dapat dikonsumsi, sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan segar, produk susu rendah lemak, gandum, ikan, asam lemak tak jenuh (terutama minyak zaitun). Sementara itu, sebaiknya membatasi asupan daging merah, asam lemak jenuh. Menerapkan pola makan yang seimbang dan sehat, dapat membantu mengurangi tekanan darah dan risiko komplikasi yang terkait dengan hipertensi.
- d. Penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal sangat penting dalam mengelola hipertensi. Berikut adalah beberapa tujuan pengendalian berat badan, mencegah obesitas ($IMT > 25 \text{ kg/m}^2$), menargetkan berat badan ideal ($IMT 18,5 - 22,9 \text{ kg/m}^2$), mengontrol lingkar pinggang. Menjaga berat badan ideal, dapat membantu, mengurangi tekanan darah, mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan hipertensi, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Penting untuk memantau berat badan dan lingkar pinggang secara teratur, serta melakukan perubahan gaya hidup yang sehat untuk mencapai dan menjaga berat badan ideal.
- e. Berhenti merokok sangat penting bagi kesehatan, terutama bagi penderita hipertensi. Merokok dapat meningkatkan risiko penyakit vaskular dan kanker. Penting untuk menanyakan status merokok pada setiap kunjungan klien, mengedukasi penderita hipertensi yang merokok untuk berhenti merokok.

Berhenti merokok, dapat membantu mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan hipertensi dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

- f. Penentuan batas tekanan darah untuk inisiasi obat antihipertensi sangat penting dalam penatalaksanaan hipertensi. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipertimbangkan, penatalaksanaan medikamentosa pada penderita hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah secara efektif dan efisien, pemberian obat antihipertensi bukan selalu merupakan langkah pertama dalam penatalaksanaan hipertensi, karena perubahan gaya hidup dan pola hidup sehat juga dapat menjadi bagian penting dari penatalaksanaan hipertensi. Mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, dapat membantu menentukan kapan obat antihipertensi perlu diberikan dan bagaimana penatalaksanaan hipertensi yang efektif dapat dilakukan.

B. Gangguan Rasa Nyaman Pada Klien Lansia Dengan Hipertensi

Penyakit hipertensi pada lansia dapat menimbulkan tanda dan gejala seperti sakit kepala, rasa panas di tengkuk, kepala berat. Gejala-gejala ini dapat menyebabkan gangguan rasa nyaman pada penderita hipertensi, yang didefinisikan sebagai perasaan kurang senang, lega, dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan, sosial. Gangguan rasa nyaman dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi dan perlu diatasi dengan penatalaksanaan yang tepat. (SDKI,2016).

1. Tanda dan gejala gangguan rasa nyaman

Diagnosis gangguan rasa nyaman bisa ditegakkan jika tanda dan gejala dibawah ini muncul pada klien, yaitu:

Gejala dan tanda mayor

a. Subjektif : Mengeluh tidak nyaman

b. Objektif : Gelisah

Gejala dan tanda minor

a. Subjektif : Mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh kedinginan/kepanasan, merasa gatal, mengeluh mual, mengeluh lelah

b. Objektif : Menunjukkan gejala distress, tampak merintih/menangis, postur tubuh berubah, iritabilitas.

2. Penyebab (etiologi)

Penyebab (etiologi) dalam diagnosis keperawatan adalah faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan status kesehatan.

Penyebab (etiologi) untuk masalah gangguan rasa nyaman adalah:

a. Gejala penyakit

b. Kurang pengendalian situasional/lingkungan

c. Ketidakadekuatan sumber daya (mis: dukungan finansial, sosial, dan pengetahuan)

d. Kurangnya privasi

e. Gangguan stimulus lingkungan

f. Efek samping terapi (mis: medikasi, radiasi, kemoterapi)

g. Gangguan adaptasi kehamilan

C. Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Hipertensi Lansia

Asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman merupakan suatu tindakan keperawatan guna untuk memberikan rasa nyaman pada penderita hipertensi yang sedang mengalami gejala penyakit, adapun konsep dari asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman sebagai berikut :

1. Pengkajian keperawatan (pengkajian primer dan sekunder)

a. Identitas

1) Biodata klien (umur, sex, pekerjaan, pendidikan)

Umur klien dapat menunjukkan tahap perkembangan klien baik secara fisik maupun psikologi, jenis kelamin dan pekerjaan juga berpengaruh terhadap terjadinya penyakit yang diderita klien, dan tingkat pengetahuan klien terhadap penyakit yang dideritanya.

2) Keluhan utama

Keluhan utama adalah keluhan yang paling mengganggu klien dan digunakan sebagai acuan untuk menentukan prioritas intervensi, mengkaji pengetahuan klien terhadap penyakitnya. Mengetahui keluhan utama, tenaga kesehatan dapat memfokuskan perhatian dan intervensi pada masalah yang paling penting bagi klien, sehingga dapat meningkatkan efektivitas penatalaksanaan dan kepuasan klien.

3) Riwayat kesehatan saat ini dan terdahulu

Pengkajian yang dilakukan meliputi, perjalanan penyakit: sejak kapan keluhan dirasakan, berapa lama dan berapa kali keluhan dirasakan, sifat dan hebatnya keluhan yang dirasakan, dimana pertama kali keluhan dirasakan, apa yang dilakukan ketika keluhan tersebut timbul, keadaan apa yang memperberat atau memperingan keluhan, usaha apa yang dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut dan apakah usaha yang dilakukan berhasil. Riwayat kesehatan masa lalu meliputi pengobatan masalah pernapasan sebelumnya, kapan penyakit terjadi dan waktu perawatannya, pemeriksaan rontgen sebelumnya dan kapan terakhir dilakukan, melakukan pengkajian yang komprehensif, perawat dapat

memperoleh informasi yang lengkap tentang kondisi klien dan membuat rencana perawatan yang tepat.

4) Riwayat kesehatan keluarga

Perlu dilakukan pengkajian riwayat keluarga untuk mengetahui apakah ada faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi kondisi klien, seperti riwayat sesak napas, batuk lama, batuk darah. Selain itu, perlu juga diketahui apakah ada riwayat penyakit lain dalam keluarga yang dapat memperberat keluhan penderita, seperti penyakit darah tinggi, kencing manis. Mengetahui riwayat keluarga, perawat dapat memperoleh informasi yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi klien dan membuat rencana perawatan yang lebih tepat.

5) Riwayat pekerjaan dan kebiasaan

Perawat perlu menanyakan tentang lingkungan kerja klien, kebiasaan sosial klien, seperti merokok, tingkat stres dalam pekerjaan, kualitas lingkungan, seperti polusi udara, faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan klien. Mengetahui informasi ini, perawat dapat memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan klien dan membuat rencana perawatan yang lebih komprehensif.

6) Pemeriksaan fisik

Pemeriksaan fisik dilakukan terhadap semua anggota keluarga dengan menggunakan metode yang sama seperti pemeriksaan fisik di klinik. Selain itu, perawat juga perlu menanyakan harapan keluarga terhadap petugas kesehatan, seperti apa yang diharapkan keluarga dari petugas kesehatan, bagaimana keluarga ingin dirawat dan ditangani, apa yang menjadi prioritas keluarga dalam

perawatan kesehatan. Mengetahui harapan keluarga, perawat dapat memberikan perawatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan keinginan keluarga.

Meliputi :

- a) Vital sign : TD, nadi, pernapasan, suhu, BB, TB
 - b) Kepala
 - c) Mata
 - d) Hidung
 - e) Leher
 - f) Gigi dan mulut
 - g) Telinga
 - h) Dada
 - i) Perut
 - j) Ektremitas
 - k) Eliminasi
2. Analisis data

Tabel 1
Analisis Data Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman
Pada Lansia Dengan Hipertensi

Data	Interpretasi (sesuai dengan patofisiologi)	Masalah
Data yang diperlukan yaitu data subjektif dan data objektif untuk menentukan klien.	Interpretasi diperlukan untuk membantu menentukan masalah yang sesuai kepada klien dan dibuat berdasarkan patofisiologi dan pohon masalah.	Masalah diperlukan untuk merumuskan rencana tindakan keperawatan yang akan dilakukan untuk membantu mengatasi masalah yang dialami oleh klien.

3. Diagnosis keperawatan

Diagnosis keperawatan adalah suatu penilaian klinis yang bertujuan untuk:

- Mengidentifikasi respons klien individu, keluarga, dan komunitas terhadap situasi kesehatan
- Mengenali masalah kesehatan aktual atau potensial yang dialami klien

Dengan diagnosis keperawatan, perawat dapat:

- Mengidentifikasi kebutuhan klien
- Membuat rencana perawatan yang tepat
- Memberikan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan klien

Diagnosis keperawatan sangat penting dalam proses keperawatan untuk memastikan bahwa klien menerima perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2017). Diagnosis keperawatan yang muncul :

Gangguan rasa nyaman b.d gejala penyakit d.d klien mengeluh tidak nyaman, mengeluh sulit tidur, tidak mampu rileks, mengeluh kedinginan/kepanasan, merasa gatal, mengeluh mual, mengeluh lelah, gelisah, menunjukkan gejala distress, tampak merintih/menangis, postur tubuh berubah, iritabilitas.

D. Terapi Meditasi Gangguan Rasa Nyaman Hipertensi Pada Lansia

Meditasi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat memengaruhi tubuh agar merespon lebih positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang. Ketika tubuh merasa tenang dan rileks, maka aktivitas saraf simpatik menurun, aktivitas saraf parasimpatik meningkat. Hal ini dapat mempengaruhi tekanan darah dengan

cara menurunkan tekanan darah, mengurangi stres dan kecemasan. Relaksasi dan ketenangan dapat membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. (Sumadewi dkk., 2023).

Meditasi memiliki berbagai jenis, antara lain meditasi *mindfulness*, meditasi mantra, *chigong*, yoga, taichi. Setiap jenis meditasi memiliki teknik dan manfaat yang unik, namun semua dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan fisik, serta mengurangi stres dan kecemasan. Meditasi dapat menjadi salah satu cara untuk mengelola tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. (Sumadewi dkk., 2023).

Prolanis merupakan salah satu program yang rutin dilaksanakan UPTD Puskesmas Kuta Selatan. Prolanis adalah program yang sangat bermanfaat bagi penderita penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner. Program ini bertujuan untuk memfasilitasi pemeriksaan kesehatan rutin, meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis, mencegah terjadinya komplikasi. Aktivitas dalam Prolanis meliputi konsultasi medis/edukasi, *home Visit*, *reminder*, aktivitas club, pemantauan status kesehatan. Adanya program Prolanis, penderita penyakit kronis dapat memperoleh perawatan yang lebih terstruktur dan terarah, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko komplikasi.

Intervensi yang digunakan dalam penanganan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman hipertensi pada lansia adalah terapi meditasi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan kendali emosi, meningkatkan suasana hati yang lebih baik, meningkatkan kemampuan

untuk menangani stres, memberikan sensasi rileks dan menyegarkan mental dan fisik, mengontrol emosi, menghilangkan stres, mengontrol tekanan darah

Mindfulness juga dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasi pembuluh darah, memudahkan darah mengalir, menurunkan tekanan darah. Terapi *mindfulness* dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengelola stres dan tekanan darah, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. (Widiastuti dkk., 2022).

Meditasi *mindfulness* adalah praktik yang membantu individu membangun kesadaran diri, menerima diri terhadap apa yang terjadi saat ini, mengembangkan kesadaran akan perasaan dan pikiran negatif, mengelola stres dan kecemasan.

Meditasi *mindfulness*, individu dapat memusatkan perhatian pada kesadaran terhadap permasalahan, menerima permasalahan dengan lapang dada, menghindari penilaian negatif dan rasa bersalah. Meditasi *mindfulness* dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengelola stres, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. (Fendy dkk., 2023)

Menurut Fendy dkk., (2023) Teknik *mindfulness* dilakukan dalam 3 hari selama 15-20 menit berturut-turut dengan cara berikut:

1. Duduk tegap bersila di lantai lalu tarik napas dalam secara perlahan-lahan berulang kali
2. Memfokuskan perhatian pada tarikan napas dan perasaan
3. Memfokuskan pikiran pada berbagai bagian tubuh secara bergantian sambil menarik napas perlahan
4. Kemudian menyadari apa yang dirasakan di bagian-bagian tubuh tersebut diselingi kalimat syukur, berdoa dan positive self-talk guna menyaring emosi

negatif dan mempertahankan pikiran positif untuk mencapai perasaan yang lebih tenang dan nyaman.

Pada akhir sesi, penulis melakukan pengukuran perasaan tenang pada peserta dari rentang 1-10.