

PENGALAMAN PENDERITA HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN NYERI KEPALA DENGAN TERAPI NON FARMAKOLOGI DI RUMAH SAKIT ISLAM SITI KHADIJAH PALEMBANG TAHUN 2017

R.A. Fadila¹, Noviliya Hawati²

Program Studi SI Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
Komplek Kenten Permai Blok J 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : radenayu.dila23@gmail.com

Abstrak

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Nyeri kepala atau sakit kepala merupakan gejala penting dari berbagai kelainan tubuh organik maupun fungsional. Latihan nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi nonfarmakologi, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam. Tujuan penelitian untuk mengetahui informasi mendalam mengenai pengalaman penderita hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala dengan terapi non farmakologi dan farmakologi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Informan dapat penelitian berjumlah 4 orang yaitu 3 orang pasien hipertensi selaku informan utama dan 1 orang perawat selaku informan kunci. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan indeph interview atau wawancara mendalam. Hasil penelitian dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan sering merasakan nyeri pada bagian kepala saat tekanan darahnya naik dan nyeri kepala yang dirasakan informan seperti di tusuk-tusuk dan ketiga informan merasa sangat kesakitan. Ketiga informan pernah melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah melakukan teknik relaksasi napas tersebut ketiga informan merasakan nyeri kepalanya berkurang. Saran penelitian diharapkan penelitian ini dapat menjadi alternatif pengobatan non farmakologi bagi penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang dalam menurunkan nyeri kepala.

Kata kunci : Hipertensi, Nyeri Kepala

Abstract

High blood pressure or hypertension has killed 9.4 million people worldwide every year. Headaches or headaches are important symptoms of various organic and functional body disorders. Deep breathing exercise is a form of non-pharmacological therapy, in which case the nurse teaches the client how to take deep breaths. The research objective was to find out in-depth information about the experiences of hypertensive patients in reducing headache with non-pharmacological and pharmacological therapies at Siti Khadijah Palembang Islamic Hospital in 2017. This study used a qualitative descriptive method. The informants can be 4 people, namely 3 hypertensive patients as the main informants and 1 nurse as the key informant. In collecting data, researchers use indeph interviews or in-depth interviews. The results of the study from the interviews of the researchers to the three informants revealed that the three informants often felt pain in the head when their blood pressure rose and headaches were felt by the informants such as in pricking and the three informants felt very sick. The three informants had done deep breathing relaxation techniques and after doing the breathing relaxation technique the three informants felt a reduced headache. It is suggested that this study be expected to be an alternative non-pharmacological treatment for hypertensive patients at Siti Khadijah Islamic Hospital Palembang in reducing headache.

Keywords : Hypertension, Head Pain

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat didefinisikan dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Disebut sebagai “pembunuh diam-diam” karena orang dengan hipertensi sering tidak menampilkan gejala (Brunner, dalam Putra, 2015).

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29 persen warga duniaterkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensisaat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* 2013 dari WHO menyebutkan, 40 persen negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35 persen. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46 persen. Sementara kawasan Amerika menempati posisi buncit dengan 35 persen (Candra, 2014).

Di kawasan Asia Tenggara, 36 persen orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi. Untuk pria maupun wanita terjadi peningkatan jumlah penderita, dari 18 persen menjadi 31 persen dan 16 menjadi 29 persen (Candra, 2014).

Di Indonesia, angka penderita hipertensimencapai 32 persen pada 2013 dengan kisaran usia di atas 25 tahun. Jumlah penderita pria mencapai 42,7 persen, sedangkan 39,2 persen adalah wanita (Candra, 2014).

Dari 33 Provinsi di Indonesia terdapat 8 propinsi yang kasus penderita Hipertensi melebihi rata-rata nasional yaitu: Sulawesi Selatan (27%), Sumatera Barat (27%), Jawa Barat (26%), Jawa Timur (25%), Sumatera Utara 24%, Sumatera Selatan (24%), Riau (23%), dan Kalimantan timur (22%). sedangkan dalam perbandingan kota di Indonesia kasus Hipertensi cenderung tinggi pada daerah urban seperti : Jabodetabek, Medan, Bandung, Surabaya, dan Makassar yang mencapai 30 – 34% (Zamhir, 2014).

Beberapa ciri yang dapat menggambarkan penyakit tekanan darah tinggi adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit di tengkuk, mudah lelah, penglihatan kabur dan perdarahan hidung. Kondisi ini pada akhirnya akan menimbulkan ketidaknyamanan dan mempengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi. Kualitas hidup biasanya memiliki arti yang berbeda-beda tergantung dari konteks yang akan digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa bukan suatu hal yang mudah untuk mendefinisikan kualitas hidup secara tepat. Kualitas hidup bukan berarti hanya tidak ada keluhan saja, akan tetapi masih ada hal-hal lain yang dirasakan oleh penderita, bagaimana perasaan penderita sebenarnya dan apa yang sebenarnya menjadi keinginannya (Sulistyarini, 2013).

Nyeri kepala atau sakit kepala merupakan gejala penting dari berbagai kelainan tubuh organik maupun fungsional. Nyeri kepala diartikan sebagai sensasi tidak menyenangkan

yang melibatkan emosi dengan atau tanpa kerusakan jaringan sebagai gejala penting dari suatu kelainan organ ataupun penyakit. Beberapa nyeri kepala disebabkan oleh stimulus nyeri yang berasal dari dalam intrakranial atau ekstrakranial. Nyeri kepala karena hipertensi ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren dimana nyeri kepala tipe ini sering diduga akibat dari fenomena vascular abnormal. Walaupun mekanisme yang sebenarnya belum diketahui, nyeri kepala ini sering ditandai dengan sensasi prodromal misal nausea, pengelihan kabur, *auravisional*, atau tipe sensorik halusinasi. Biasanya gejala timbul 30 menit sampai 1 jam sebelum nyeri kepala. Salah satu teori penyebab nyeri kepala migraine ini akibat dari emosi atau ketegangan yang berlangsung lama yang akan menimbulkan reflek *vasospasme* beberapa pembuluh arteri kepala termasuk pembuluh arteri yang memasok ke otak. Secara teoritis, *vasospasme* yang terjadi akan menimbulkan iskemik pada sebagian otak sehingga terjadi nyeri kepala (Mulyadi, 2016).

Secara umum manajemen nyeri yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Banyak dari pasien atau anggota tim kesehatan cenderung memandang obat sebagai metode untuk menghilangkan nyeri. Namun begitu, banyak pula aktivitas terapi keperawatan nonfarmakologi yang sebenarnya cukup ampuh dalam mengatasi nyeri. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti obat-obatan (Mulyadi, 2016).

Salah satunya adalah relaksasi, relaksasi dipercaya dapat menurunkan

nyeri dengan merilekskan ketegangan otot atau bagian yang dirasa nyeri. Teknik relaksasi progresif pasif melibatkan penggunaan pernafasan perut yang dalam dan pelan ketika otot mengalami relaksasi dengan ketegangan sesuai urutan yang diperintahkan. Teknik relaksasi yang efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Mulyadi, 2016).

Latihan nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi nonfarmakologi, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Putra, 2015).

Dalam kondisi rileks metabolisme tubuh berjalan lambat sehingga siklus pernafasan menjadi lebih rendah sekitar tiga sampai empat kali per menit serta dapat menurunkan tekanan darah dan kontraksi jantung. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya mekanisme kontrol system saraf pernafasan yang mempengaruhi kecepatan detak jantung dan perubahan tekanan darah yang menyesuaikan agar sebanding dengan kecepatan pernafasan yang terjadi pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan hal itu karena pada kelompok kontrol tidak mendapatkan terapi nafas dalam (Putra, 2015).

Berdasarkan data Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang, jumlah penderita hipertensi tahun 2014 sebanyak 402 orang, tahun 2015 sebanyak 384 orang dan tahun 2016 sebanyak 432 orang.

Selama ini pengobatan yang dilakukan terhadap pasien hipertensi terfokus pada pengobatan farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan anti hipertensi. Pengobatan hipertensi dengan farmakologi sering berdampak pada ketidakpatuhan pasien dalam mengkonsumsi obat serta dapat menimbulkan efek buruk bagi tubuh jika di konsumsi dalam waktu yang cukup lama, untuk itu diperlukan sebuah terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat salah satunya terapi relaksasi napas dalam. Terapi relaksasi napas dalam dapat dilakukan pasien secara mandiri kapanpun dan dimanapun sehingga dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Berdasarkan fakta tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengalaman Penderita Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Dengan Terapi Non Farmakologi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017”.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah deskriptif kualitatif

Sumber Informasi

Pasien hipertensi di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang tahun 2017.

Informan

Informan dapat penelitian berjumlah 4 orang yaitu 3 orang pasien hipertensi selaku informan utama dan 1 orang perawat selaku informan kunci.

Kriteria Informan Utama:

1. Pasien hipertensi di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang.
2. Berusia 20-60 tahun
3. Kooperatif dan bisa diajak komunikasi dengan baik
4. Bersedia jadi informan dalam penelitian

Kriteria Informan Kunci:

1. Perawat yang bertugas di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang.
2. Berusia 25-50 tahun
3. Pengalaman kerja > 2 tahun
4. Kooperatif dan bisa diajak komunikasi dengan baik
5. Bersedia jadi informan dalam penelitian

Waktu dan Tempat Penelitian Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 01-15 April Tahun 2017.

Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017.

Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan indeph interview atau wawancara mendalam.

Cara Pengumpulan Data

Didalam pengumpulan data, penelitian menggunakan indeph interview atau wawancara mendalam.

Tabel 3.1
Informasi Yang Dilakukan Menurut Sumber, Metode, Jumlah Kegiatan Dan Jumlah Informan

No	Sumber Informasi	Wawancara Mendalam	Jumlah Informan
1.	Pasien hipertensi	3	3
2.	Perawat	1	1
	Total	4	4

Analisa Data

Untuk mendapatkan hasil informan yang lebih dalam mengelola data, peneliti menggunakan *content analysis*. Data atau informasi yang telah diperoleh, discontent atau direncanakan dengan menggunakan radio kaset dan buat transkrip, kemudian dipindahkan kedalam matrik dan didalam matrik data dikelompokkan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Informan dalam penelitian ini adalah 3 orang penderita hipertensi yang berada di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. Untuk lebih jelasnya, karakteristik informan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4.1
Karakteristik Informan Wawancara Mendalam Berdasarkan Umur, Pendidikan Dan Pekerjaan

Inisial	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
Ny. W	50 tahun	SMA	Swasta
Tn. S	52 tahun	SMA	Swasta
Tn. F	60 tahun	D3	Wiraswasta

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian lapangan tahun 2017

Tabel 4.2
Karakteristik Informan Kunci Wawancara Mendalam Berdasarkan Umur, Pendidikan Dan Pekerjaan

Inisial	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
Ny. Y	40 tahun	S1 Keperawatan	Perawat

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian lapangan tahun 2017

Hasil Wawancara Mendalam Kepada Informan Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang berapa tekanan darah anda saat ini ?

“Tekanan darah aku kemaren di perikso 145/93 mmHg” (i.1)

(Tekanan darah saya kemarin di periksa 145/93 mmHg)

“Terakhir di perikso tekanan darahnya 160/95 mmHg” (i.2)

(Terakhir di periksa tekanan darahnya 160/95 mmHg)

“Tekanan darahnya 165/95 mmHg (i.3)

(Tekanan darahnya 165/95 mmHg)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan mengidap penyakit darah tinggi. Penyakit Hipertensi atau yang lebih dikenal penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang adalah ≥ 140 mm Hg (tekanan sistolik) dan/ atau ≥ 90 mmHg (tekanan diastolik)

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang apakah anda sering merasakan nyeri saat tekanan darah anda naik ?

“Iyo dek...kadang aku galak merasoke nyeri di belakang kepala” (i.1)

(Iya dek....kadang saya suka merasakan nyeri di belakang kepala)

"Sering dek.....palak aku teraso sakit nian" (i.2)

(Sering dek...kepala saya terasa sakit sekali)

"Kadang-kadang dek....kalo pas darah aku lagi naek bae...palak aku galak sakit nian rasonyo nak pecah" (i.3)

(Kadang-kadang dek...kalau pas darah saya lagi naik saja...kepala saya terasa sakit sekali seperti mau pecah)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa saat tekanan darah naik ketiga informan merasakan gejala nyeri di belakang kepala.

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang bagaimana rasa nyeri yang anda rasakan saat ini ?

"Dak biso aku ngomongke nyo dek...pokoknyo sakit nian" (i.1)

(Tidak bisa saya mengatakannya dek....pokoknya sakit sekali)

"Teraso agak menyut dek palak aku" (i.2)

(Terasa nyeri dek kepala saya)

"Macem di tusuk-tusuk cak nyo palak aku, kalo pas nyeri itu datang" (i.3)

(Seperti di tusuk-tusuk sepertinya kepala saya, saat nyeri itu datang)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan merasakan nyeri pada bagian kepala seperti di tusuk-tusuk.

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang pengobatan seperti apa yang sudah anda lakukan selama ini untuk mengurangi nyeri kepala ?

"Aku selamo ini Cuma minum obat-obat yang dikasih dokter bae" (i.1)

(Saya selama ini hanya minum obat-obat yang dikasih dokter saja)

"Selain minum obat aku jugo galak nyuruh wong untuk mijetin kepala aku" (i.2)

(Selain minum obat saya juga suka menyuruh orang untuk memijat kepala saya)

"Aku galak minum aspirin kalo lagi sakit kepala" (i.3)

(Saya suka minum aspirin kalau lagi sakit kepala)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi rasa nyeri kepala seperti informan 1 hanya mengkonsumsi obat-obatan yang dikasih dokter, sedangkan informan 2 selain mengkonsumsi obat-obatan yang dikasih dokter ia juga sering melakukan pijatan pada kepala yang sakit. Dan informan 3 menghilangkan rasa nyeri dengan cara mengkonsumsi obat-obatan dari warung seperti aspirin.

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang setelah anda melakukan pengobatan tersebut apa yang anda rasakan ?

"Alhamdulillah agak mendingan, tapi kalo obat lagi habis terpaksa harus ke dokter lagi" (i.1)

(Alhamdulillah agak baikan, tetapi kalau obat lagi habis terpaksa harus ke dokter lagi)

"Untuk sementaro biso ngurangi sakit kepala" (i.2)

(Untuk sementara bisa mengurangi sakit kepala)

"Kalo habis minum aspirin itu sakit kepalanyo memang berkurang dikit" (i.3)

(Kalau setelah minum aspirin itu sakit kepalanya memang berkurang sedikit)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa setelah mengkonsumsi obat-obatan untuk mengobati rasa nyeri kepala ketiga informan merasa lebih baik, namun ketika nyeri kepala tersebut datang lagi maka ketiga informan harus mengkonsumsi obat tersebut kembali.

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang apakah anda pernah melakukan pengobatan non farmakologi (selain obat-obatan) untuk menurunkan tekanan darah ?

"Kalo aku dak pernah dek" (i.1)

(Kalau saya tidak pernah dek)

"Paling kepalanyo di pijet-pijet bae" (1.2)

(Paling kepalanya di pijat-pijat saja)

"Dak pernah dek, kalo idak minum aspirin aku galak ke dokter" (i.3)

(Tidak pernah dek, kalau tidak minum aspirin saya suka ke dokter)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa informan 1 dan informan 3 tidak pernah melakukan pengobatan non farmakologi sedangkan informan 2 melakukan pengobatan non farmakologi dengan cara melakukan pemijatan pada kepala yang sakit.

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang apakah anda pernah melakukan terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah ?

"Pernah di ajari oleh perawat disini" (i.1)

(Pernah di ajarkan oleh perawat disini)

"Tempo hari pernah di ajari oleh perawat kalo lagi pusing darah naek, dianjurke supayo tarik nafas dalam trus di keluarke pelan-pelan" (i.2)

(Dulu pernah di ajari oleh perawat kalau lagi pusing darah naik, dianjurkan supaya tarik nafas dalam kemudian di keluarkan pelan-pelan)

"seinget aku pernah" (i.3)

(seingat saya pernah)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan pernah diajarkan oleh perawat cara melakukan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengatasi nyeri kepala.

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang bagaimana perasaan anda setelah melakukan teknik napas dalam tersebut ?

"Rasonyo agak lego jugo dek" (i.1)

(Rasanya sedikit lega juga dek)

"Palak aku cak nyo lebih enteng dek dari sebelumnya" (i.2)

(Kepala saya sepertinya lebih enteng dek dari sebelumnya)

"Agak lemak jugo dek rasonyo" (i.3)

(Enak juga dekrasanya)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa setelah melakukan terapi nafas dalam ketiga informan merasa lebih baik.

Adapun hasil wawancara dengan ketiga informan tentang apakah anda masih merasakan rasa nyeri setelah melakukan teknik napas dalam ?

"Cak nyo nyeri di kepala aku sedikit agak berkurang dek, idak cak tadi" (i.1)

(Sepertinya nyeri di kepala saya sedikit berkurang dek, tidak seperti tadi)

"Agak lego jugo dek....sakit kepala aku agak berkurang" (i.2)

(Sedikit lega juga dek...sakit kepala saya sedikit berkurang)

"Alhamdulillah agak mendingan dek....nyerinyo sudah berkurang" (i.3)

(Alhamdulillah sedikit membaik dek....nyerinya sudah berkurang)

Analisis :

Berdasarkan jawaban ketiga informan diketahui bahwa setelah melakukan teknik nafas dalam ketiga informan merasakan nyeri kepala yang dirasakan sedikit berkurang.

Hasil Wawancara Mendalam Kepada Informan Kunci Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang

Adapun hasil wawancara dengan informan kunci tentang gejala apa saja yang biasa di alami oleh penderita hipertensi ?

“Biasanya gejala yang dirasoke oleh penderita hipertensi itu nyeri kepala, sakit pada tekuk, mata berkunang-kunang, sakit kepala sebelah”

(Biasanya gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi itu nyeri kepala, sakit pada tekuk, mata berkunang-kunang, sakit kepala sebelah)

Analisis:

Berdasarkan jawaban informan kunci menyatakan bahwa gejala yang biasa dirasakan oleh penderita hipertensi seperti sakit pada tekuk, mata berkunang-kunang, dan sakit kepala sebelah.

Adapun hasil wawancara dengan informan kunci tentang pengobatan seperti apa yang anda lakukan untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi ?

“Biasanya kito kasih obat-obatan sesuai dengan resep dokter seperti diuretik tiazide, penghambat adrenergik, angiotensin converting enzyme inhibitor dan lain-lain”

(Biasanya kita kasih obat-obatan sesuai dengan resep dokter seperti diuretik tiazide, penghambat adrenergik, angiotensin converting enzyme inhibitor dan lain-lain)

Analisis:

Berdasarkan hasil jawaban informan kunci menyatakan bahwa pengobatan yang biasa diberikan untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi adalah dengan memberikan obat-obatan seperti diuretik tiazide, penghambat adrenergik, angiotensin converting enzyme inhibitor.

Terapi non farmakologi apa yang biasa di lakukan oleh pasien hipertensi untuk mengurangi nyeri kepala ?

“Yang biaso diajarke ke pasien hipertensi itu terapi relaksasi nafas dalam, kito ajarke kepada pasien supaya biso melakuke nyo dewek kalo lagi ngalami nyeri kepala”

(yang biasa diajarkan ke pasien hipertensi itu terapi relaksasi nafas dalam, kita ajarkan kepada pasien supaya bisa melakukannya sendiri kalau lagi mengalami nyeri kepala)

Analisis:

Berdasarkan hasil jawaban informan kunci menyatakan bahwa terapi non farmakologi yang biasa diajarkan untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi adalah dengan memberikan terapi relaksasi nafas dalam yang biasa dilakukan oleh pasien sendiri ketika merasakan nyeri kepala.

Adapun hasil wawancara dengan informan kunci tentang menurut anda apa tujuan dari relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada penderita hipertensi ?

“Tujuannyo untuk meningkatke ventilasi alveoli, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional”

(Tujuannya untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional).

Analisis:

Berdasarkan hasil jawaban informan kunci menyatakan bahwa tujuan dari relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efesiensi batuk serta mengurangi stres

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah subjektif peneliti dalam menginterpretasikan informasi yang diperoleh dengan wawancara mendalam dan observasi partisipasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan maksud menemukan informasi yang mendalam mengenai pengalaman penderita hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala dengan terapi non farmakologi dan farmakologi. Namun penelitian ini sangat tergantung pada pemahaman dan penafsiran peneliti sehingga hasil informasi yang rawan terhadap bias. Untuk mengurangi subjektivitas maka perlu dilakukan triangulasi yaitu triangulasi sumber dan metode.

Dalam penelitian ini pengumpulan informasi dilakukan sendiri oleh peneliti dengan menggunakan pedoman wawancara mendalam dan observasi. Pada saat wawancara mendalam (*indepth interview*) informan hanya mengandalkan daya ingat dan perasaan sehingga bisa saja terjadi faktor lupa. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini seperti kondisi atau keadaan lingkungan yang tidak memungkinkan pada saat peneliti melakukan wawancara mendalam dan observasi.

Pembahasan

Dalam pembahasan hasil penelitian ini bertujuan agar dapat menjawab pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian.

Pengalaman Penderita Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Dengan Terapi Non Farmakologi Dan Farmakologi

Dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui

bahwa ketiga informan sering merasakan nyeri pada bagian kepala saat tekanan darahnya naik.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa “*Biasanya gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi itu nyeri kepala, sakit pada tekuk, mata berkunang-kunang, sakit kepala sebelah*”

Menurut Haryono (2014), nyeri kepala merupakan rasa nyeri atau rasa tidak mengenakan pada seluruh daerah kepala dengan batas bawah dari dagu sampai kedaerah belakang kepala (daerah oksipital dan sebagian daerah tengkuk).

Menurut Nurul (2014), nyeri kepala merupakan gejala yang paling sering terjadi pada penderita hipertensi. Kebanyakan sakit kepala berasal dari pembuluh darah di jaringan bawah tengkorak. Dalam pembuluh darah terjadi proses yang memungkinkan organ untuk menentukan suplai darah sendiri, hal ini disebut autoregulasi yang disebabkan karena peningkatan tekanan darah. Proses ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang merupakan alasan utama mengapa mengalami sakit kepala.

Dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui bahwa nyeri kepala yang dirasakan ketiga informan seperti di tusuk-tusuk dan ketiga informan merasa sangat kesakitan.

Menurut Pedro (2014), nyeri (sakit) merupakan mekanisme protektif yang dapat terjadi setiap saat bila ada jaringan manapun yang mengalami kerusakan, dan melalui nyeri inilah, seorang individu akan bereaksi dengan cara menjauhi stimulus nyeri tersebut. Rasa nyeri dimulai dengan adanya perangsangan pada reseptor nyeri oleh

stimulus nyeri. Stimulus nyeri dapat dibagi tiga yaitu mekanik, termal, dan kimia. Mekanik, spasme otot merupakan penyebab nyeri yang umum karena dapat mengakibatkan terhentinya aliran darah ke jaringan (iskemia jaringan), meningkatkan metabolisme di jaringan dan juga perangsangan langsung ke reseptor nyeri sensitif mekanik.

Dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui bahwa selama ini ketiga informan hanya menjalani pengobatan farmakologi yaitu mengkonsumsi obat-obatan. Selama mengkonsumsi obat-obatan ketiga informan merasakan nyeri kepalanya berkurang namun hanya untuk sementara.

Hal ini sesuai dengan informan kunci yang menyatakan bahwa : *“Biasanya kito kasih obat-obatan sesuai dengan resep dokter seperti diuretik tiazide, penghambat adrenergik, angiotensin converting enzyme inhibitor dan lain-lain”*

Menurut Susilo (2014), hipertensi secara pasti tidak dapat diobati tetapi dapat diberikan pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pengobatan modern untuk mengatasi hipertensi adalah pengobatan yang menggunakan obat-obatan kimia. Biasanya pengobatan modern dengan obat-obatan kimia ini ditangani dan diawasi oleh dokter setelah pasien penderita hipertensi menjalani serangkaian proses pemeriksaan, seperti : diuretik tiazide, penghambat adrenergik, angiotensin converting enzyme inhibitor, angiotensin II blocker, antagonis kalsium, vasodilator dan obat-obatan lainnya.

Dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan pernah diajarkan

cara mengurangi nyeri kepala dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa *“Yang biasa diajarkan ke pasien hipertensi itu terapi relaksasi nafas dalam, kito ajarke kepada pasien supaya bisa melakukan nyo dewek kalo lagi ngalami nyeri kepala”*

Menurut Smeltzer & Bare (2002), teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Menurut Hermanto (2013), tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui bahwa setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam ketiga informan merasakan nyeri kepalanya berkurang.

Hal ini sesuai dengan pernyataan informan kunci yang menyatakan bahwa *“Tujuan dari terapi relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk,*

mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional”

Menurut Hartono (2013), relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat. Salah satu tindakan yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah terapi relaksasi nafas dalam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulistyarini (2013), yang berjudul terapi relaksasi untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa efek dari relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Selanjutnya penurunan tekanan darah menyebabkan terjadi peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Sementara pada kelompok kontrol justru menunjukkan hal yang sebaliknya. Tekanan darah diastolik dan sistolik tampak mengalami kenaikan yang berakibat terhadap terjadinya penurunan kualitas hidup penderita hipertensi. Menurunnya tekanan darah pada pembuluh darah di kepala dan otak menyebabkan turunnya rangsangan terhadap rangsangan rasa nyeri dan sakit kepala yang diderita selama ini. Setelah dilakukan relaksasi, beberapa subjek merasakan kondisi fisik yang berbeda, misalnya berkurangnya sakit kepala dan kelelahan fisik serta tidak mengalami kesulitan dan gangguan pada saat tidur.

Istirahat yang cukup, membuat penderita hipertensi tidak mudah mengalami kelelahan fisik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam kepada informan, peneliti berpendapat bahwa teknik relaksasi nafas merupakan terapi alternatif pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Hal ini disebabkan karena dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diambil kesimpulan dan saran sesuai dengan hasil pembahasan yaitu sebagai berikut :

Kesimpulan

1. Dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan sering merasakan nyeri pada bagian kepala saat tekanan darahnya naik dan nyeri kepala yang dirasakan informan seperti di tusuk-tusuk dan ketiga informan merasa sangat kesakitan.
2. Dari hasil wawancara mendalam kepada ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan pernah melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah melakukan teknik relaksasi nafas tersebut ketiga informan merasakan nyeri kepalanya berkurang.

Saran

Bagi Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi alternatif pengobatan non

farmakologi bagi penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang dalam menurunkan nyeri kepala.

Bagi STIKES Mitra Adiguna Palembang

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi kepustakaan di STIKES Mitra Adiguna Palembang serta sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai pengobatan farmakologi dan non farmakologi dalam menurunkan nyeri kepala pasien hipertensi.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan memperbaiki keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini seperti menggunakan sampel yang lebih banyak serta menggunakan metode penelitian kuantitatif sehingga penelitian tentang pengobatan farmakologi dan non farmakologi dalam menurunkan nyeri kepala pasien hipertensi dapat terus dikembangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang dan perawat yang membantu dalam penelitian ini serta informan yang telah menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra. 2014. *Data penderita hipertensi di dunia*.<http://www.kompas.com>, diakses 15 Februari 2017
- Hadi. 2000. *Metode penelitian*. Jakarta
- Hairunisa. 2014. *Tujuan terapi antihipertensi*.<http://www.suara> merdeka.com, diakses 20 Februari 2017
- Haryono. 2014. *Definisi nyeri kepala*.<http://www.haryano.wordpress.com>, diakses 23 Februari 2017
- Mulyadi. 2016. *Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Gejala Nyeri Kepala Di Puskesmas Baki Sukoharjo*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Novian. 2013. *Komplikasi hipertensi*.<http://www.novian.wordpress.com>, diakses 15 Februari 2017
- Pedro. 2014. *Definisi nyeri*.<http://www.medicastro.com>, diakses 24 Februari 2017
- Prayitno. 2011. *Pengukuran nyeri*.<http://www.prayitno.blogspot.com>, diakses 24 Februari 2017
- Priyantini. 2013. *Kepatuhan diet rendah garam*.<http://www.priyantini.blogspot.com>, diakses 15 Februari 2017
- Putra, Ervan Kusuma. 2015. *Pengaruh latihan nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan*.
- Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang.2017. *Jumlah penderita hipertensi*. Palembang.
- Relawati. 2014. *Dier rendah garam bagi penderita hipertensi*.<http://www.infokesehatan.com>, diakses 20 Februari 2017
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G. 2002. *Buku Ajar*

- Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed. 8, Vol. 1, 2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo... (dkk). Jakarta : EGC.
- Sridiyanti. 2014. *Sistem kardiovaskuler*. <http://www.sridiyanti.wordpress.com>, diakses 15 Februari 2017
- Sulistyarini. 2013. *Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi*. (Jurnal).
- Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. 2014. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : PT Andi
- Zamhir. 2014. *Data penderita hipertensi di Indonesia*. <http://www.detikhealth.com>, diakses 15 Februari 2017