

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Pada pembahasan, kasus ini akan membahas tentang adanya kesesuaian antara teori dan hasil dari intervensi yang dilakukan yaitu, penerapan gaya hidup sehat untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien, dimana intervensi tersebut diharapkan dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan nyeri kepala dan tengkuk leher pada klien.

1. Analisa Masalah Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 05, diagnosis pertama yang didapatkan adalah nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf. Hasil observasi menunjukkan bahwa klien mengeluh nyeri pada bagian kepala dan tengkuk leher dengan skala nyeri 5 (NRS). Nyeri dirasakan dengan kualitas sedang, intensitas nyeri seperti tertusuk-tusuk, dan durasi nyeri hilang-timbul yang dirasakan terutama saat klien melakukan aktivitas berat.

Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari, pada hari pertama klien melaporkan bahwa nyeri yang dirasakan berkurang dengan skala nyeri menjadi 3. Secara objektif, klien tampak masih meringis, TD: 189/80 mmhg, Suhu: 36,2°C, Nadi: 94x/m, dan Respirasi :20x/m, dan saturasi oksigen 99%. Masalah dinilai teratasi sebagian, sehingga intervensi dilanjutkan. Pada hari ketiga skala nyeri berkurang menjadi 1, dan secara objektif, klien tampak sudah tidak meringis, TD: 148/90 mmhg, Suhu: 36,1°C, Nadi: 92x/m, dan Respirasi :20x/m, dan saturasi oksigen 99%. Sehingga intervensi dihentikan. Intervensi yang diberikan kepada klien meliputi:

- Penerapan teknik non-farmakologis berupa terapi relaksasi tarik napas dalam dan kompres hangat dingin yang dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan intensitas nyeri di area kepala dan leher.

- Edukasi mengenai penyebab, periode, dan pemicu nyeri, di mana klien menyatakan bahwa sering melakukan aktivitas berat dan susah tidur, menjadi salah satu faktor pemicu munculnya nyeri.
- Kolaborasi dalam pemberian terapi kompres hangat dingin dilakukan secara rutin, dan klien bersedia untuk mengikuti terapi yang diberikan.
- Dukungan pada aktivitas klien, dengan menganjurkan klien untuk mempertahankan teknik pernapasan dalam saat melakukan aktivitas guna membantu mengontrol rasa nyeri yang dirasakan.

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 07, diagnosis kedua yang didapatkan adalah defisit pengetahuan akibat kurang terpapar informasi. Hasil intervensi menunjukkan bahwa klien mampu mendengarkan dan menerima informasi dengan baik. Klien juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan maupun menurunkan motivasi dalam menjalani perilaku gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup, Klien menyampaikan bahwa dirinya telah memahami mengenai penyakit yang dialami. Klien juga tampak mampu menjelaskan kembali informasi yang telah diberikan oleh perawat, menunjukkan adanya pemahaman terhadap edukasi yang diberikan. Masalah defisit pengetahuan dinilai teratasi, sehingga intervensi edukasi dihentikan. Intervensi yang diberikan kepada klien meliputi:

- Penyediaan materi dan media edukasi kesehatan terkait penyakit yang dialami, di mana klien menyatakan mengerti tentang penyakitnya setelah diberikan penjelasan.
- Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya, dan klien mengajukan pertanyaan terkait hipertensi.
- Menjelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya tekanan darah tinggi, dan klien menyatakan memahami penjelasan tersebut.
- Mengajarkan perilaku gaya hidup sehat, serta strategi yang dapat

digunakan untuk meningkatkan perilaku sehat, di mana klien menyatakan akan lebih meningkatkan gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan yang tidak mengandung garam, tidak minum kopi, serta mengurangi stress dan olahraga seperti jalan-jalan disekitar rumah dalam kehidupan sehari-hari.

Keluarga juga dapat memodifikasi lingkungan untuk mendukung kesehatan dengan menghindari kebisingan (suasana yang nyaman), stress dan suasana lingkungan yang bersih. Terakhir, dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan dengan melakukan kunjungan ke pelayanan kesehatan rumah bidan atau puskesmas.

2. Analisa Salah Satu Intervensi yaitu Terapi penerapan gaya hidup sehat

Penerapan gaya hidup sehat pada Ny.B dilakukan selama

3 hari dimulai pada tanggal 05 Mei 2025 hingga 07 Mei 2025. Penerapan ini dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan gaya hidup sehat, dengan mulai tidak mengonsumsi garam, istirahat yang cukup, tidak minum kopi dan olahraga. Setelah diberikan edukasi tentang pentingnya mengubah gaya hidup. Berikut ini hasil pengukuran tekanan darah pada Ny.B sebelum dan sesudah dilakukan penerapan gaya hidup sehat sebagai berikut :

Hasil perkembangan tekanan darah pada Ny.B Pre dan Post dilakukan relaksasi genggam jari.

- a. Hari Senin, 05 Mei 2025 hasil pemeriksaan pada Ny.B (TD : 189/80 mmHg)
- b. Hari Selasa, 06 Mei 2025 hasil pemeriksaan pada Ny.B (TD : 150/98 mmHg)
- c. Hari Rabu, 07 Mei 2025 hasil pemeriksaan pada Ny.B (TD : 140/58 mmHg)

mmHg)

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan gaya hidup sehat.

Tekanan darah Ny.B sebelum dilakukan penerapan gaya hidup sehat sebesar 189/80 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi stadium 2. Hal tersebut sesuai penjelasan Anies (2020) yang menyatakan bahwa hipertensi stadium 1 dimulai dari tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg, sedangkan hipertensi stadium 2 dimulai dari tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan diastolik ≥ 100 mmHg.

Perubahan struktur dan fungsi dalam sistem pembuluh darah perifer yang menjadi dasar dalam perubahan tekanan darah yang terjadi pada lanjut usia. Perubahan tersebut meliputi munculnya aterosklerosis, penurunan proses vasokonstriksi dan relaksasi otot polos pembuluh darah, dan hilangnya elastisitas jaringan ikat akan menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Akibatnya aorta dan arteri besar mengalami penurunan kemampuan dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung, mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan peningkatan tekanan darah pada lansia umumnya akibat penurunan fungsi organ, perubahan anatomi dan fisiologis dari sistem pembuluh darah dan jantung. Apabila tidak dilakukan intervensi apapun untuk mengontrol tekanan darah, pasti akan ada kenaikan tekanan darah (Anwar, 2021).

Menurut Dewi (2021) menjelaskan bahwa terdapat 2 faktor yang menyebabkan seseorang mengalami tekanan darah tinggi yaitu faktor yang tidak dapat dirubah meliputi umur, jenis kelamin, genetik. Sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik serta stress. Teori tersebut sesuai dengan fakta yang diperoleh saat melakukan pengkajian pada Ny.B tekanan darah tinggi yang dialami Ny.B disebabkan karena beberapa faktor seperti umur yang sudah menginjak 71 tahun, dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin,serta kebiasaan minum kopi.

Sesudah dilakukan penerapan gaya hidup sehat, Gaya hidup sehat yang dimaksud meliputi pola makan rendah garam dan lemak jenuh, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik teratur (setidaknya 30 menit per hari), manajemen stres, tidur cukup, dan berhenti merokok maupun konsumsi alkohol, Tekanan darah Ny.B turun menjadi 148/90 mmHg dalam kategori hipertensi stadium 1, ini sejalan dengan yang dilakukan Studi oleh Whelton et al. (2021) juga menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 4–11 mmHg, yang setara atau bahkan lebih baik dari efek satu jenis obat antihipertensi. Pasien hipertensi yang menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan pasien yang hanya mengandalkan pengobatan tanpa perubahan perilaku. Penurunan tekanan darah menunjukkan bahwa menerapkan gaya hidup sehat berpotensi memberikan efek positif dalam pengelolaan hipertensi. Perubahan pola hidup menjadi sehat yang dirasakan pasien mendukung teori bahwa intervensi ini mampu menstimulasi sistem parasimpatis.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif dan kolaboratif dalam memberikan asuhan keperawatan. Peran perawat sangat penting dalam

memberikan pemahaman berkelanjutan, memotivasi, dan membimbing pasien untuk melakukan perubahan kecil yang konsisten, seperti mengurangi garam, berjalan kaki, atau membuat jurnal tekanan darah harian.

B. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain studi berupa laporan kasus dengan satu subjek membatasi generalisasi hasil ke populasi klien hipertensi yang lebih luas. Kedua, evaluasi penerapan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup hanya dilakukan menggunakan skala nyeri dan hasil pengukuran tekanan darah tanpa didukung oleh data penunjang objektif seperti pemeriksaan laboratorium atau biomarker inflamasi. Ketiga, tidak adanya kelompok kontrol atau pembanding menyebabkan sulitnya mengukur seberapa besar efek penerapan gaya hidup sehat. Psikologis klien, seperti harapan terhadap penerapan dan dukungan keluarga, juga tidak dianalisis secara mendalam padahal dapat memengaruhi persepsi nyeri dan tingginya tekanan darah. Keterbatasan-keterbatasan ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam merancang penelitian selanjutnya yang lebih komprehensif dan menggunakan metode yang lebih kuat.