

BAB IV

HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Studi Kasus

Studi kasus dilakukan selama 10 hari yaitu dari tanggal 10 sampai 19 April 2023 yang bertempat di Jl. Halteu Selatan RT 02/RW 03 Kelurahan Dungus Cariang Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung, Hasil studi kasus ini berupa gambaran asuhan keperawatan pada klien dengan nyeri kronis akibat hipertensi.

4.1.1 Hasil Pengkajian Fokus Studi

Pengkajian telah dilaksanakan pada hari Selasa, 11 April 2023. Didapatkan data yaitu klien bernama Ibu. D, berusia 58 tahun, pendidikan SMP dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Tipe keluarga klien adalah keluarga besar (*extended family*) karena klien tinggal bersama 1 orang anak dan tiga orang cucunya, suku bangsa adalah suku sunda dan klien beragama islam. Penghasilan keluarga diperoleh dari anak-anaknya yang sudah bekerja, tahap perkembangan keluarga saat ini adalah keluarga dengan anak dewasa karena anak pertama merupakan usia dewasa (38 tahun), semua tahap perkembangan keluarga sudah terpenuhi. Klien memiliki riwayat penyakit hipertensi yang merupakan keturunan dari Ibunya.

Rumah klien terdiri dari 2 lantai dengan 7 ruangan (4 kamar, 1 ruang keluarga, 1 dapur, dan 1 WC) lingkungan rumah tampak bersih dan nyaman. Keluarga tinggal di daerah padat penduduk, keluarga dapat bersosialisasi

dengan baik dalam lingkungan bertetangga maupun komunitas. Kegiatan mobilisasi sehari-hari klien adalah mengurus rumah dan berjualan takjil di depan rumah ketika bulan puasa, sedangkan jika hari-hari biasa (saat tidak puasa) Ibu. D pada pagi hari berjualan nasi kuning di depan rumahnya. Klien merupakan sekretaris RT 02 yang sering berinteraksi dengan masyarakat. Menurut klien keluarga saling mendukung satu sama lain ketika menghadapi masalah termasuk mendukung kesehatan Ibu. D yang mengalami hipertensi. Komunikasi klien dengan keluarga cukup baik dibuktikan dengan keempat anaknya yang jauh selalu menghubungi dan menanyakan kabar klien.

Klien mengatakan dirinya menderita penyakit hipertensi sejak melahirkan anak ke 2 (± sudah 31 tahun). Berdasarkan 5 tugas kesehatan keluarga, yang pertama adalah mengenal masalah kesehatan, didapatkan data bahwa klien belum terlalu memahami mengenai penyakitnya dibuktikan dengan klien mengatakan hipertensi adalah penyakit darah tinggi, tidak tahu batasan jika seseorang dikatakan darah tinggi berapa tekanan darahnya. Tanda gejalanya berupa nyeri kepala sampai tengkuk, mata kabur, dan kelelahan. Klien mengatakan hipertensi disebabkan karena stress dan kurang istirahat. Klien mengatakan akibat jika hipertensi tidak ditangani adalah stroke. An. A dan Cu. N : An. A dan Cu. N mengatakan sama sekali tidak mengetahui kalau ibu/neneknya mempunyai penyakit hipertensi. An. A mengatakan tidak tahu apa itu hipertensi, tanda gejala dan penyebab dari hipertensi termasuk cara perawatan bagi penderita hipertensi.

Tugas kesehatan keluarga yang kedua adalah mengambil keputusan tindakan kesehatan yang tepat, keluarga tidak dapat mengambil keputusan dibuktikan dengan kurangnya perhatian terutama makanan yang dikonsumsi klien dan ketidaktahuan An. A mengenai akibat dari hipertensi yang diderita ibunya. An.A mengatakan tidak tahu kalau makanan Ibu.D harus dijaga dan diperhatikan. Klien mengatakan tahu kalau harus mengurangi konsumsi garam namun klien mengatakan tidak apa-apa makan apapun yang penting sudah minum obat.

Tugas kesehatan keluarga yang ketiga adalah merawat anggota keluarga yang sakit, makan : klien mengatakan selama bulan puasa makan 2x sehari. Setiap buka puasa tidak pernah melewatkan memakan gorengan dan sambel kacang. Jenis makanan yang sering di konsumsi adalah daging ayam, asin, gorengan, bakso, sayur bayam, sayur asem, dan terkadang makan mie yang dimakan dengan nasi. Klien mengatakan sering memasak makanan dengan cara digoreng, garam yang ditambahkan ke setiap makanan tidak ditakar yang penting masakannya terasa enak. Klien mengatani ketika bulan puasa sering berbuka dengan sop buah. Minum : Saat ini dalam sehari klien minum 2 gelas saat buka dan 2 gelas saat sahur. Jenis minuman yang sering diminum adalah air putih dan terkadang teh. Istirahat tidur : Selama bulan puasa klien hanya tidur 4 jam per hari dengan waktu tidur dimulai pukul 22.00 WIB dan bangun pukul 02.00 WIB atau 02.30 WIB karena harus menyiapkan untuk sahur. Olahraga : Klien mengatakan setiap hari minggu rutin mengikuti senam yang diadakan warga sekitar. Jenis senam yang dilakukan yaitu

kebanyakan senam aerobik. Stress dan psikologis : saat ini tidak ada faktor yang menyebabkan klien stress, namun klien mengatakan 10 tahun yang lalu ketika lahir anak terakhir kondisi ekonomi klien sangat terpuruk yang menyebabkan tekanan darah meningkat sehingga setiap bangun tidur klien merasa nyeri kepala bagian belakang dan tenguk. Untuk saat ini terdapat kekhawatiran tersendiri kepada anaknya yang bekerja diluar kota belum pulang ke kampung halaman karena harus menunggu cuti lebaran. Setiap kepala belakang dan tenguknya sakit Ibu.D selalu kurang fokus dalam mengerjakan segala sesuatu seperti pekerjaan rumah. Saat ini klien sedang mengkonsumsi obat amlodipin 1x1 5 mg yang diminum secara rutin setiap malam hari. Klien tidak pernah mencoba obat herbal untuk mengatasi hipertensi, dan ketika nyeri kepala/tenguk klien mengatakan hanya didiamkan dan diistirahatkan saja.

Tugas kesehatan keluarga yang keempat adalah memodifikasi lingkungan. Klien mengatakan ketika ia mengetahui dirinya menderita hipertensi, klien selalu memperhatikan agar dirinya tidak sampai terjatuh dengan cara memberikan pegangan di kamar mandi dan menata serta mengamankan alat-alat yang membahayakan seperti pisau dan kabel tergulung. Namun karena keadaan keluarga dan sikap klien yang terlalu memaksakan terkadang klien merasa pusing dengan keberadaan cucu-cucunya yang tinggal bersama klien sehingga membuat klien tidak dapat beristirahat dengan baik dan membuat nyeri kepala sampai tenguk akibat tekanan darah meningkat. Keluarga juga sering menyediakan makanan yang

tinggi garam dan lemak di meja makan sehingga terkadang klien tergoda dan tidak dapat mengontrol makanan yang dimakannya.

Tugas kesehatan keluarga yang kelima adalah memanfaatkan fasilitas kesehatan. Klien dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada dibuktikan dengan klien rutin mengontrol hipertensinya ke puskesmas garuda, ke bidan terdekat atau ke posbindu. Seringnya klien mengecek tekanan darah ke posbindu karena lebih dekat. Klien mengatakan merasa terbantu dengan adanya BPJS kesehatan dan kemudahan fasilitas kesehatan jaman sekarang.

Saat dikaji pertama yaitu tanggal 11 April 2023, klien memiliki keluhan utama yaitu nyeri kepala dan tengkuk. Klien mengatakan nyeri kepala serta tengkuk biasanya muncul jika beraktifitas berat, kurang istirahat, stress dan makan makanan yang tinggi garam. Berkurang jika istirahat. Nyeri dirasa seperti tertimpa benda berat, nyeri dirasakan pada kepala bagian belakang yang menjalar ke tengkuk. Skala nyeri 5 dari 0-10. Waktu datangnya nyeri hilang timbul dan nyeri kepala tidak dirasakan setiap hari, durasi nyeri sekitar 30-60 menit dan sering dirasakan pagi hari setiap bangun tidur. Nyeri dirasakan sudah >3 bulan. Keadaan umum klien tampak sering memegang tengkuknya menjadikan fokusnya menyempit. Composmentis, GCS 15, kesadaran *composmentis*, tanda-tanda vital : tekanan darah 140/90 mmHg, frekuensi nadi 80x/menit, frekuensi pernapasan 18x/menit dan suhu tubuh 36,6 ° C. Tingkat kemandirian keluarga berada pada Keluarga Mandiri Tingkat II.

4.1.2 Diagnosa Keperawatan Fokus Studi

Nyeri kronis pada Ibu.D berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi ditandai dengan data subjektif : klien mengeluh nyeri pada kepala dan tengkuk, data objektif : pola tidur berubah dan focus menyempit.

Nyeri kronis merupakan prioritas diagnosa pertama dari 2 diagnosa keluarga yang didapatkan dengan total skoring sebagai berikut :

Tabel 1. Skala Prioritas Nyeri Kronis

NO	KRITERIA	BOBOT	SKOR	PEMBENARAN
1.	Sifat masalah Tidak/kurang sehat (3) Ancaman kesehatan (2) Keadaan sejahtera (1)	1	$\frac{3}{3} \times 1 = 1$	Masalah sudah terjadi yaitu hipertensi dengan masalah nyeri kepala pada Ibu. D dibuktikan dengan skala nyeri yang dirasakan 5 dari 0-10, terdapat penyakit keturunan yaitu hipertensi, tekanan darah 140/90 mmHg, dan rasa nyeri yang diderita Ibu. N sudah > 3 bulan. Bila keadaan tersebut tidak dilakukan Tindakan, akan menyebabkan kondisi yang lebih parah.
2.	Kemungkinan masalah dapat diubah Mudah (2) Sebagian (1) Tidak dapat (0)	2	$\frac{1}{2} \times 2 = 1$	Kemungkinan masalah untuk di ubah sebagian karena pengetahuan keluarga tentang penyakit kurang, kebiasaan Ibu. D kurang menunjang kesehatan, tetapi keluarga sudah ada upaya untuk memelihara kesehatan.
3.	Potensial masalah untuk di cegah Tinggi (3) Cukup (2)	1	$\frac{3}{3} \times 1 = 1$	Tidak terdapat kepelikan masalah. Hipertensi terjadi selama kurang lebih 31 tahun dan

Randah (1)			mengalami nyeri kepala sudah >3 bulan tindakan yang dilakukan yaitu mengkonsumsi obat amplodipin 1x1 5 mg, sedangkan tindakan untuk mengatasi nyeri hanya didiamkan dan diistirahatkan.
4. Menonjolnya masalah Masalah berat, harus segera ditangani (2) Ada masalah, tetapi tidak harus segera ditangani (1) Masalah tidak dirasakan (0)	1	$\frac{1}{2} \times 1 = \frac{1}{2}$	Keluarga merasakan masalah nyeri kepala akibat hipertensi pada Ibu.D telah berlangsung lama dan tidak pernah ada kejadian yang mengakibatkan suatu kondisi yang parah.
TOTAL		$3 \frac{1}{2}$	

1. Obesitas pada keluarga Ibu.D khususnya An. A berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang mengalami obesitas.

NO	KRITERIA	BOBOT	SKORING	PEMBENARAN
1.	Sifat masalah Tidak/kurang sehat (3) Ancaman kesehatan (2) Keadaan sejahtera (1)	1	$\frac{3}{3} \times 1 = 1$	Masalah sudah terjadi/aktual yaitu obesitas, bila keadaan tersebut tidak segera ditangani akan menyebabkan komplikasi yang memperburuk kesehatan An.A.
2.	Kemungkinan masalah dapat diubah Mudah (2) Sebagian (1) Tidak dapat (0)	2	$\frac{1}{2} \times 2 = 1$	Kemungkinan masalah dapat diubah sebagian karena kurang kesadaran dalam diri An.A untuk mengubah pola hidupnya. Pengetahuan keluarga tentang penyakit kurang dan kebiasaan An.A kurang menunjang kesehatan.
3.	Potensial masalah untuk di cegah Tinggi (3) Cukup (2)	1	$\frac{2}{3} \times 1 = \frac{2}{3}$	Kemungkinan bertambah parahnya masalah cukup bisa dicegah bila keluarga

	Randah (1)			ada kesediaan untuk mematuhi aturan terapeutik.
4.	Menonjolnya masalah Masalah berat harus segera ditangani (2) Ada masalah, tetapi tidak harus segera ditangani (1) Masalah tidak dirasakan (0)	1	$\frac{0}{2} \times 1 = 0$	Keluarga merasa masalah tidak dirasakan karena An.A terlihat baik-baik saja dan sehat serta tidak pernah ada kejadian yang mengakibatkan suatu kondisi yang lebih parah akibat obesitas..
	TOTAL		$2\frac{2}{3}$	

4.1.3 Perencanaan Keperawatan Fokus Studi

Tabel 2. Perencanaan Keperawatan Fokus Studi

No	Diagnosa Keperawatan	Tujuan		Evaluasi		Intervensi Keperawatan
		Tujuan Umum	Tujuan Khusus	Kriteria	Standar	
1.	Nyeri Kronis pada Ibu.D berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi.	Setelah dilakukan kunjungan sebanyak 5 x 30 menit nyeri berkurang atau hilang (L.08066)	1. Setelah dilakukan kunjungan 1 x 30 menit keluarga mampu mengenal masalah hipertensi dengan kriteria hasil : a) Mampu menyebutkan pengertian dan batas normal hipertensi b) Mampu menjelaskan penyebab hipertensi	Respon Verbal (pengetahuan)	a) Pengertian Hipertensi : Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg b) Penyebab Hipertensi terbagi menjadi dua yaitu 1) Hipertensi primer yaitu tidak diketahui penyebabnya namun terdapat beberapa faktor yang berkaitan diantaranya, genetik, usia, jenis kelamin, obesitas, konsumsi garam berlebih, merokok, konsumsi alkohol dan stress 2) Hipertensi sekunder yang diketahui penyebabnya	EDUKASI PROSES PENYAKIT (I.12444) 1. Diskusikan dengan keluarga tentang pengertian, penyebab hipertensi 2. Diskusikan dengan keluarga tentang proses patologis munculnya hipertensi 3. Diskusikan dengan keluarga

		yaitu akibat penyakit tertentu seperti penyakit vascular ginjal, penggunaan pil KB dan gangguan endokrin.	tentang tanda dan gejala yang ditimbulkan oleh hipertensi
c) Mampu menyebutkan 4 dari 9 tanda dan gejala hipertensi		c) Hipertensi kadang tidak menimbulkan gejala namun terdapat gejala yang lazim muncul pada klien hipertensi seperti : nyeri kepala atau rasa berat ditengkuk, pusing, mual muntah, penglihatan kabur, kelelahan, lemas, sesak nafas, gelisah dan sulit tidur	4. Berikan pendidikan kesehatan pada keluarga khususnya Ibu.D tentang penyakit hipertensi berupa pengertian, penyebab, tanda gejala dan cara penanganan penyakit hipertensi
2. Setelah dilakukan kunjungan 1x30 menit keluarga mampu mengambil keputusan yang tepat	Respon verbal, sikap, dan		
a) Mampu menyebutkan 3 dari 5 akibat jika hipertensi tidak ditangani	kunjungan rumah yang tidak ditetapkan	a) Akibat/komplikasi dari penyakit hipertensi : penyakit jantung, kerusakan pembuluh darah di otak,gagal ginjal, stroke, dan kerusakan otak.	DUKUNGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN (I. 09265) 1. Diskusikan dengan keluarga kemungkinan

			terjadinya komplikasi hipertensi
	b) Mampu menjelaskan dan memutuskan tindakan yang dilakukan sudah tepat atau tidak		2. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan dalam pengambilan keputusan mengenai penyakit hipertensi
		b) Tindakan keluarga yang tepat bagi klien hipertensi : 1) Mengingatn kontrol rutin tekanan darah ke pelayanan kesehatan 2) Memperhatikan makanan yang tepat yaitu makanan rendah garam dan rendah lemak 3) Membeli/meminum obat sesuai dengan resep dokter	
3. Setelah dilakukan kunjungan 1 x 30 menit keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit			
a) Mampu melakukan dan mendemonstrasikan 5 dari 11 cara perawatan hipertensi di rumah	Respon sikap dan psikomotor	a) Cara perawatan hipertensi: 1) Diet Rendah Garam - Hipertensi ringan : 1 sdt/makanan - Hipertensi sedang : ½ sdt/makanan - Hipertensi berat : tidak boleh menambahkan garam sama sekali 2) Olahraga secara teratur selama 30-45 menit setiap 4-5x/minggu 3) Mengurangi berat badan hingga mencapai IMT normal	EDUKASI NUTRISI (I.12395) 1. Diskusikan dengan keluarga terkait bagaimana cara perawatan sederhana yang bisa dilakukan keluarga untuk merawat penyait hipertensi dengan nyeri kronis

<p>b) Mampu melakukan dan mendemonstrasikan 2 dari 4 cara mengurangi nyeri akibat hipertensi</p>	<p>4) Istirahat yang cukup 7-9 jam per hari 5) Berhenti merokok 6) Mengurangi konsumsi alkohol 7) Terapi komplementer (pemberian air rebusan daun seledri/belimbing wuluh/tomat/anggur) 8) Senam Hipertensi 9) Yoga 10) Terapi SEFT</p>	<p>2. Diskusikan dan beri pendidikan kesehatan mengenai cara melaksanakan diet sesuai program (diet rendah garam) 3. Diskusikan tidur dengan baik setiap malam (7-9 jam)</p>
<p>c) Mampu melakukan cara penanganan hipertensi</p>	<p>b) Cara mengurangi nyeri : 1) Pemberian kompres hangat 2) Masase 3) Distraksi (Mendengarkan music, menonton film, membaca buku) 4) Relaksasi (relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif)</p> <p>c) Penanganan hipertensi : PATUH - P : Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter - A : Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur - T : Tetap diet dengan gizi seimbang - U : Upayakan aktifitas fisik dengan aman</p>	<p>MANAJEMEN NYERI (I. 08238)</p> <p>4. Observasi TTV 5. Identifikasi skala nyeri pada Ibu.D 6. Demonstrasikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri kepala (mis. relaksasi nafas dalam, terapi musik, massage, kompres hangat)</p>

	<p>- H : Hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya</p>	<p>TERAPI RELAKSASI (I. 09326)</p> <p>7. Bimbing dan demonstrasikan tehnik relaksasi nafas dalam pada Ibu.D</p> <p>8. Anjurkan untuk sering mengulangi atau melatih teknik relaksasi napas dalam</p> <p>9. Diskusikan cara penanganan hipertensi</p>
	<p>4. Setelah dilakukan kunjungan 1 x 30 menit keluarga mampu memodifikasi lingkungan untuk menunjang kesehatan keluarga</p>	<p>Respon sikap dan psikomotor</p>









a) Mampu menciptakan suasana keluarga yang hangat, tenang, dan meminimalisir timbulnya konflik







a) Komunikasi dalam keluarga berjalan dengan baik
b) Stressor yang membuat nyeri kepala berkurang









1. Berikan motivasi kepada keluarga untuk selalu berkomunikasi dengan baik antar anggota keluarga
2. Diskusi dengan anggota keluarga untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kesehatan









4.1.4 Pelaksanaan Keperawatan Fokus Studi






Tabel 3. Pelaksanaan Keperawatan Fokus Studi

No	Hari/Tanggal/ Jam	Dx. Kep	Implementasi	Paraf
1.	Kamis, 13 April 2023 13.00 WIB	1	Mengobservasi TTV E/ TD : 140/100 mmHg N : 90x/mnt RR : 20x/mnt S : 36,5°C	 Riska Indriyani
2.	Kamis, 13 April 2023 13.05 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri E/ Skala nyeri yang dirasakan Ibu.D 5 dari 0-10.	 Riska Indriyani
3.	Kamis, 13 April 2023 13.06 WIB	1	Mendiskusikan dengan keluarga tentang pengertian dan penyebab hipertensi E/ Ibu. D mengatakan hipertensi adalah darah tinggi dan penyebabnya karena stress dan kurang istirahat yang menyebabkan nyeri pada kepala. An. A dan Cu. N tidak mengetahui sama seklai mengenai hipertensi	 Riska Indriyani
4.	Kamis, 13 April 2023 13.07 WIB	1	Mendiskusikan dengan keluarga tentang proses patologis munculnya hipertensi E/ Ibu. D mengatakan hipertensi terjadi karena faktor keturunan dari Ibu nya dan tidak tahu bagaimana bisa terjadi hipertensi	 Riska Indriyani
5.	Kamis, 13 April 2023 13.08 WIB	1	Mendiskusikan dengan keluarga tentang tanda dan gejala yang ditimbulkan oleh hipertensi E/ Ibu. D mengatakan tanda gejala yang sering dirasakan yaitu nyeri kepala sampai tengkuk, mata kabur, dan kelelahan	 Riska Indriyani
6.	Kamis, 13 April 2023 13.09 WIB	1	Mendiskusikan dengan keluarga kemungkinan terjadinya komplikasi hipertensi E/ Ibu. D mengatakan jika tidak ditangani hiperensi akan menyebabkan stroke bahkan sampai meninggal	 Riska Indriyani
7.	Kamis, 13 April 2023 13.10 WIB	1	Mendiskusikan cara penanganan hipertensi E/ Ibu. D mengatakan penanganan hipertensi dengan istirahat cukup dan tidak banyak fikiran serta rutin mnum obat.	 Riska Indriyani
8.	Kamis, 13 April 2023 13.11 WIB Kamis, 13 April 2023 E/ 13. 25 WIB	1	Memberikan pendidikan kesehatan pada keluarga khususnya Ibu.D tentang penyakit hipertensi berupa pengertian, penyebab, tanda gejala dan cara penanganan penyakit hipertensi E/ Penkes dilakukan dengan menggunakan leaflet hipertensi. Ibu. D, An. A dan Cu. N dapat menjelaskan kembali mengenai pengertian, penyebab, tanda gejala dan cara penanganan penyakit hipertensi.	 Riska Indriyani

	Jumat, 14 April 2023 14.30 WIB		Ibu. D, An. A dan Cu. N tampak mengerti dan paham dengan penkes yang diberikan. E/ Ibu. D mengatakan sudah mengurangi konsumsi gorengan yang asalnya 1 hari memakan 5 gorengan menjadi 2, Ibu. D juga mengurangi konsumsi sambal kacang serta memperbanyak mengkonsumsi sayur ketika buka puasa dan sahur.	 Riska Indriyani
9.	Kamis, 13 April 2023 13.30 WIB	1	Mengkolaborasikan dengan tenaga kesehatan dalam pengambilan keputusan mengenai penyakit hipertensi E/ Ibu. D mengatakan sekarang menjadi tahu jika minum obat saja tidak cukup untuk mengontrol tekanan darahnya, tetapi harus diimbangi dengan pola hidup dan makan makanan yang sehat agar tekanan darah terkontrol dan nyeri kepala berkurang akibat hipertensi. Ibu. D juga mengatakan menurut dokter harus kontrol rutin setiap bulan untuk memeriksakan tekanan darah dan jangan menambah dosis obat tanpa anjuran dokter.	 Riska Indriyani
10.	Jumat, 14 April 2023 14.30 WIB	1	Mengobservasi TTV E/ TD : 140/90 mmHg N : 87x/mnt RR : 20x/mnt S : 36,5°C	 Riska Indriyani
11.	Jumat, 14 April 2023 14.33 WIB	1	Mendiskusikan dengan keluarga terkait bagaimana cara perawatan sederhana yang bisa dilakukan keluarga untuk merawat penyakit hipertensi dengan nyeri kronis E/ Ibu. D mengatakan untuk mengontrol tekanan darahnya hanya minum obat secara teratur dan tidak menjaga makanan yang dikonsumsi karena Ibu.D berfikir minum obat saja sudah cukup. Ibu.D juga mengatakan ketika nyeri kepala akibat tekanan darahnya tinggi Ibu.D hanya didiamkan saja karena nanti juga hilang sendiri.	 Riska Indriyani
12.	Jumat, 14 April 2023 14.35 WIB E/ 14.40 WIB	1	Mendiskusikan dan memberi pendidikan kesehatan mengenai cara melaksanakan diet sesuai program (diet rendah garam) E/ Penkes dilakukan dengan menggunakan leaflet diet rendah garam. Ibu.D dapat menjelaskan kembali mengenai diet rendah garam serta tampak mengerti dengan penkes yang diberikan, dibuktikan dengan Ibu.D dapat menjawab pertanyaan dengan benar.	 Riska Indriyani
13.	Jumat, 14 April 2023 14.45 WIB	1	Mendiskusikan tidur dengan baik setiap malam (7-9 jam) E/ Ibu. D mengatakan semenjak bulan puasa jadi kurang tidur karena harus menyiapkan untuk sahur dan berjualan takjil. Ibu.D juga mengatakan berusaha untuk bisa tidur	 Riska Indriyani

			dengan teratur karena jika kurang tidur ibu. D mengatakan tekanan darah suka meningkat dan menyebabkan nyeri pada kepala sampai tengkuk.	
14.	Jumat, 14 April 2023 14.47 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri pada Ibu.D E/ Skala nyeri 5 dari 0-10	 Riska Indriyani
15.	Jumat, 14 April 2023 14.50 WIB	1	Mendemonstrasikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri kepala yaitu relaksasi nafas dalam, terapi musik, massage, kompres hangat sesuai dengan SPO E/ Memperkenalkan dan mendemonstrasikan relaksasi nafas dalam, terapi musik, massage, dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri. Ibu.D dapat meredemonstrasikan relaksasi nafas dalam, terapi musik, massage, dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri dan memilih relaksasi nafas dalam sebagai intervensi utama yang akan dilakukan untuk mengatasi nyerinya.	 Riska Indriyani
16.	Jumat, 14 April 2023 14.55 WIB	1	Medemonstrasikan kembali tehnik relaksasi nafas dalam sesuai SPO pada Ibu.D E/ Terapi relaksasi nafas dalam dilakukan dengan mengurangi frekuensi bernafas normal (16-20x/menit) menjadi 6-10x/menit selama 5 menit, dilakukn setiap pagi dan sebelum tidur atau sedang merasakan nyeri pada kepala, dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Ibu. D dapat melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 10x/menit selama 5 menit. Ibu. D tampak lebih tenang	 Riska Indriyani
17.	Jumat, 14 April 2023 15.00 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri pada Ibu.D E/ Skala nyeri : 4 dari 0-10.	 Riska Indriyani
18.	Sabtu, 15 April 2023 14.00 WIB	1	Mengobservasi TTV E/ TD : 130/90 mmHg N : 90x/mnt RR : 20x/mnt S : 36,5°C	 Riska Indriyani
19.	Sabtu, 15 April 2023 14.05 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri pada Ibu.D E/ Skala nyeri : 4 dari 0-10.	 Riska Indriyani
20.	Sabtu, 15 April 2023 14.10 WIB	1	Membimbing tehnik relaksasi nafas dalam pada Ibu. D E/ Ibu. D dapat melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 10x/menit selama 5 menit. Ibu. D tampak lebih rileks	 Riska Indriyani
21.	Sabtu, 15 April 2023 14.15 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri pada Ibu.D E/ Skala nyeri : 3 dari 0-10.	 Riska Indriyani

22.	Sabtu, 15 April 2023 14.17 WIB	1	Mendiskusikan dengan anggota keluarga untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kesehatan Ibu. D yang menderita hipertensi E/ Mendiskusikan dengan Cu.N agar dapat memberi pengertian kepada adiknya yang paling kecil agar lebih memperhatikan kesehatan Ibu.D dan tidak mengganggu waktu istirahat Ibu.D. Cu. N mengatakan akan menjaga adiknya dan membantu memenuhi kebutuhan adiknya selama Ibu.D istirahat agar tidak mengganggu istirahat Ibu.D yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah sehingga sering mengeluh nyeri kepala dan tengkuk terasa berat.	 Riska Indriyani
23.	Sabtu, 15 April 2023 14.30 WIB	1	Memberikan motivasi kepada keluarga untuk selalu berkomunikasi dengan baik antar anggota keluarga E/ Ibu. D mengatakan akan lebih sering berkomunikasi dengan anak-anaknya yang berada jauh dari Ibu.D agar komunikasi keluarga berjalan lebih baik sehingga mengurangi stress yang dirasakan.	 Riska Indriyani
24.	Minggu, 16 April 2023 09.00 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri E/ Skala nyeri sebelum dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam 3 dari 0-10	 Riska Indriyani
25.	Minggu, 16 April 2023 09.15 WIB	1	Memantau tehnik relaksasi nafas dalam pada Ibu. D E/ Teknik Relaksasi nafas dalam dilakukan oleh Ibu.D dengan memantaunya melalui video call. Ibu. D dapat melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 10x/menit selama 5 menit.	 Riska Indriyani
26.	Minggu, 16 April 2023 09. 20 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri E/ Skala nyeri sesudah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam 2 dari 0-10	 Riska Indriyani
27.	Minggu, 16 April 2023 09.30 WIB	1	Menganjurkan untuk sering mengulangi atau melatih tehnik relaksasi napas dalam yaitu 2 kali sehari E/ Ibu. D paham dan mengatakan akanmelakukannya pada saat bangun idur dan sebelum tidur	 Riska Indriyani
28.	Senin, 17 April 2023 20.00 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri E/ Skala nyeri sebelum dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam 1 dari 0-10	 Riska Indriyani
29.	Senin, 17 April 2023 20.10 WIB	1	Membimbing dan memamntau tehnik relaksasi nafas dalam pada Ibu. D E/ Teknik Relaksasi nafas dalam dilakukan oleh Ibu.D dengan memantaunya melalui video call. Ibu. D dapat melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 10x/menit selama 5	 Riska Indriyani

			menit, Ibu. D mengatakan saat ini nyeri kepala yang dirasakan sudah berkurang, dan ibu.D mengatakan selalu melakuakn relaksasi nafas dalam aat bangun tidur dan saat akan tidur secara rutin.	
30.	Senin, 17 April 2023 20.15 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri E/ Skala nyeri sesudah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam 0 dari 0-10	 Riska Indriyani
31.	Selasa, 18 April 2023 10.00 WIB	1	Mengobservasi TTV E/ TD : 120/90 mmHg N : 94x/mnt RR : 20x/mnt S : 36,5°C	 Riska Indriyani
32.	Selasa, 18 April 2023 10.15 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri pada Ibu.D E/ Skala nyeri sebelum dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam 0 dari 0-10	 Riska Indriyani
33.	Selasa, 18 April 2023 10.25 WIB	1	Membimbing tehnik relaksasi nafas dalam pada Ibu. D E/ Ibu. D dapat melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 10x/menit selama 5 menit. Ibu. D mengatakan saat ini nyerinya sudah tidak terasa sama sekali sehingga leluasa melakukan aktifitas, Ibu.D tampak lebih rileks dan ibu.D juga mendapatkan kabar jika anaknya akan pulang besok yang membuat Ibu.D menjadi sumringah dan semangat	 Riska Indriyani
34.	Selasa, 18 April 2023 10.30 WIB	1	Mengidentifikasi skala nyeri pada Ibu.D Skala nyeri setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam 0 dari 0-10	 Riska Indriyani

4.1.5 Evaluasi Keperawatan Fokus Studi

Setelah dilakukan kunjungan rumah selama 5 x 30 menit didapatkan hasil evaluasi sumatif pada tanggal 19 April 2023 pukul 09.00 WIB yaitu :

S :

- Ibu. D mengatakan nyeri kepala yang dirasakan sudah hilang
- Ibu. D mengatakan sudah bisa melakukan cara mengatasi nyeri salah satunya yaitu relaksasi nafas dalam
- Ibu. D mengatakan akan rutin melakukan relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah tidur serta jika sakit kepalanya muncul tiba-tiba

O :

- Ibu.D, An.A dan Cu. N dapat menjelaskan kembali pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi dan cara penanganan penyakit hipertensi
- Keluarga dapat mengambil keputusan dibuktikan dengan Ibu. D sudah bisa menjaga makanana yang dikonsumsi
- Keluarga khususnya Ibu.D dapat melaksanakan diet rendah garam
- Keluarga khususnya Ibu.D dapat meredemonstrasikan terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri salah satunya relaksasi nafas dalam
- Keluarga mampu menjelaskan kembali cara perawatan sederhana pada penderita hipertensi
- Keluarga mampu menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kesehatan Ibu.D dengan meminimalkan stressor dari cucunya

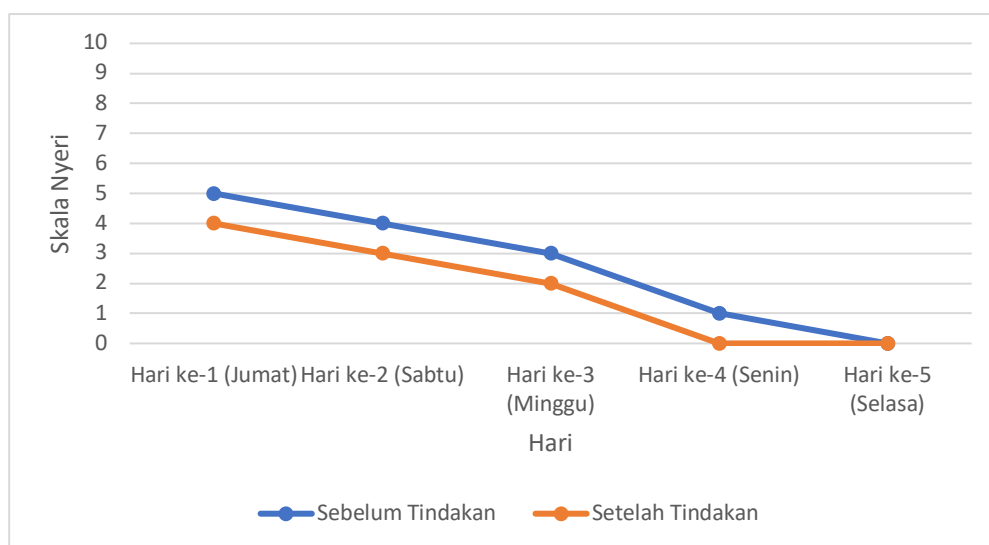
- Ibu.D dapat melakukan tindakan relaksasi nafas dalam sesuai dengan SPO
- Kemandirian keluarga berada pada Keluarga Mandiri Tingkat II
- Ibu.D tampak rileks
- Skala nyeri 0 dari 0-10
- TD : 120/90 mmHg
- N : 94x/mnt
- RR : 20x/mnt
- S : 36,5°C

A : Masalah nyeri kronis teratasi

P : Intervensi dihentikan. Disarankan untuk keluarga agar kontrol secara rutin ke posbindu PTM atau ke Puskesmas Garuda.

Grafik Skala nyeri Ibu.D sebelum dan sesudah dilakukan tindakan latihan relaksasi nafas dalam :

Grafik 1. Skala Nyeri Ibu. D Sebelum dan Sesudah Tindakan Relaksasi Nafas Dalam



4.2 Pembahasan

4.2.1 Pengkajian

Hasil pengkajian yang dilakukan pada hari Selasa, 11 April 2023 didapatkan bahwa klien memiliki keluhan utama nyeri kepala dan tengkuk. Selain itu, terdapat keluhan lain berupa pusing, kelahan, dan kurang fokus. Gejala tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Nurarif & Kusuma (2015) bahwa gejala yang lazim pada penderita hipertensi yaitu seperti nyeri kepala dan kelelahan. Selain itu, biasanya terdapat keluhan pusing, lemas, sesak napas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, perubahan pada penglihatan, kesemutan pada kaki dan tangan.

Faktor timbulnya nyeri pada klien yaitu apabila kelelahan atau kurang istirahat, stress, kekhawatiran dan mengonsumsi makanan yang memicu tekanan darah tinggi (seperti ikan asin atau gorengan) maka timbul nyeri kepala dan/ atau tengkuk. Nyeri berkurang ketika klien istirahat atau tidur dengan cukup. Klien memiliki keluhan nyeri kepala dengan kualitas nyeri seperti tertimpa benda berat, nyeri dirasakan pada kepala bagian belakang yang menjalar ke tengkuk. Skala nyeri 5 dari 0-10. Waktu datangnya nyeri hilang timbul dan nyeri kepala tidak dirasakan setiap hari, durasi nyeri sekitar 30-60 menit dan sering dirasakan pagi hari setiap bangun tidur. Nyeri kepala yang dirasakan sudah lebih dari 3 bulan yang lalu.

Nyeri kepala pada penderita hipertensi dapat disebabkan karena adanya kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur pada arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.

Hal ini mengakibatkan aliran darah arteri terganggu dikarenakan pembuluh darah yang menyempit karena sumbatan. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan kadar oksigen dan peningkatan kadar karbondioksida lalu terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak (Setyawan & Kusuma, 2014 dalam Saputri, Ayubbana, & Sari, 2022).

Hasil pemeriksaan fisik yang dilakukan pada klien, didapatkan data bahwa tekanan darah 140/100 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa klien menderita hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah di atas normal yang keadaannya berlangsung terus-menerus di mana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg yang mengakibatkan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas (Triyanto, 2014; Smeltzer, dkk., 2010 dalam Majid, 2018). Menurut Triyanto (2014), keadaan tersebut termasuk kedalam kategori hipertensi ringan (stadium 1) dengan kisaran tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg.

Hingga saat ini penyebab hipertensi primer masih belum diketahui. Sebanyak 90% penderita hipertensi tergolong hipertensi primer sedangkan 10% sisanya tergolong hipertensi sekunder (Triyanto, 2014). Hipertensi yang dialami klien tergolong kedalam hipertensi primer dikarenakan pada kedua klien tidak ditemukan adanya penyebab sekunder dari hipertensi. Penyebab hipertensi sekunder tersebut ialah penyakit ginjal, kelainan hormonal, obat-obatan, dan penyebab lainnya (Irwan, 2016). Didapatkan data bahwa klien

memiliki riwayat keturunan darah tinggi dari ibunya. Menurut Triyanto (2014) sekitar 70 – 80% kasus hipertensi primer, didapatkan riwayat hipertensi di dalam keluarga. Apabila riwayat hipertensi didapatkan pada kedua orangtua maka dugaan hipertensi primer lebih besar, hal ini merupakan penyakit turunan.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa klien memiliki gaya hidup yang kurang sesuai, seperti setiap buka puasa klien tidak pernah melewatkan memakan gorengan dan sambel kacang. Jenis makanan yang sering di konsumsi adalah daging ayam, asin, gorengan, bakso, sayur bayam, sayur asem, dan terkadang makan mie yang dimakan dengan nasi, jarang memakan buah dan sayur. Hal tersebut merupakan faktor risiko berkembangnya hipertensi yang menjadikan tekanan darah berada diatas normal dan dapat terus meningkat. Sesuai dengan pernyataan Majid (2018) bahwa faktor risiko berkembangnya hipertensi yang dapat dikendalikan, yaitu berat badan, olahraga, perokok, diet, alkohol, dan stress. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, ras, jenis kelamin, urban/ rural, geografis, dan riwayat hipertensi pada keluarga.

4.2.2 Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang mungkin muncul pada klien dengan hipertensi berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) adalah : (D.0009) Perfusi perifer tidak efektif (D.0077) Nyeri akut (D.0078) Nyeri kronis. (D.0022) Hipervolemia (D.0056) Intoleransi aktivitas dan (D.0080) Ansietas. Terdapat beberapa kesenjangan antara diagnosa keperawatan

teori dan diagnosa keperawatan yang didapatkan sesuai dengan kondisi klien. Diagnosa yang tidak diambil disebabkan karena tidak ditemukan tanda dan gejala yang merujuk ke masalah tersebut.

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisa data pada klien ditemukan satu diagnosa keperawatan yang sama yaitu (D. 0078) Nyeri kronis berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit. Penegakkan diagnosa keperawatan pada Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) didasarkan tanda dan gejala mayor dan minor. Berdasarkan hasil pengkajian pada klien ditemukan keselarasan dengan teori Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) dimana tanda dan gejala mayor pada nyeri kronis adalah klien mengeluh nyeri, pola tidur berubah, dan berfokus pada diri sendiri.

Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, nyeri kronis merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mnedadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan, yang berlangsung lebih dari 3 bulan.

4.2.3 Perencanaan Keperawatan

Perencanaan keperawatan pada klien disusun berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan SDKI tahun 2018 yaitu edukasi proses penyakit (I. 12444), Dukungan pengambilan keputusan (I.09265), Manajemen nyeri (I. 08238), Edukasi nutrisi (I. 12395) dan Terapi relaksasi (I. 09326).

Untuk perencanaan prioritas yaitu mengenai manajemen nyeri dan terapi relaksasi. Intervensi manajemen nyeri (I. 08238) dan terapi relaksasi (I. 09326) meliputi: (1) Observasi TTV; (2) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi frekuensi, kualitas, intensitas, faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, serta skala nyeri; (3) Jelaskan pengertian dan manfaat latihan relaksasi napas dalam; (4) Demonstrasikan dan latih teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri yaitu dengan relaksasi napas dalam; (5) Monitor skala nyeri (6) Anjurkan untuk sering mengulangi atau melatih teknik relaksasi napas dalam.

4.2.4 Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan yang dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah di buat berdasarkan masalah keperawatan klien yaitu nyeri kronis. Pada tahap pelaksanaan atau implementasi, dalam mengatasi nyeri klien dilakukan dengan latihan relaksasi napas dalam yang dilaksanakan selama 5 hari berturut-turut dengan melakukan 2 kali latihan perhari, masing-masing dilakukan 10 kali diselingi istirahat singkat (bernapas biasa) setiap 5 kali melakukan relaksasi napas dalam. Didapatkan hasil hari pertama melakukan tindakan, yaitu skala nyeri sebelum tindakan 5 dan setelah tindakan 4. Kemudian hari kedua melakukan tindakan, skala nyeri sebelum tindakan 4 dan setelah tindakan 3. Hari ketiga melakukan tindakan, skala nyeri sebelum tindakan 3 dan setelah tindakan 2. Hari keempat melakukan tindakan, skala nyeri sebelum tindakan 1 dan setelah tindakan 0 (tidak ada

nyeri kepala). Dan hari kelima melakukan tindakan, skala nyeri sebelum tindakan 0 dan setelah tindakan 0 (tidak ada nyeri kepala).

4.2.5 Evaluasi Keperawatan

Hasil implementasi kepada klien selama 5 kali kunjungan menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan penurunan skala nyeri kepala. Skala nyeri yang dirasakan klien awalnya berada pada skala 5 menjadi 0 setelah pemberian relaksasi nafas dalam selama 5 hari berturut-turut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputri, Ayubbana, & Sari (2022) menyatakan bahwa penerapan relaksasi nafas dalam sangat efektif menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi dalam waktu 3 hari dengan frekuensi nafas 6-10x/menit selama 5 menit dilakukan 2 kali sehari pagi dan malam. Klien mengatakan bahwa setelah melakukan latihan relaksasi napas dalam merasa lebih rileks dan tenang. Sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Nurgiwati (2018), bahwa latihan pernafasan dilakukan berdasarkan kepada keyakinan bahwa ada saling hubungan antara jiwa dan fisik dan keduanya saling mempengaruhi seperti tubuh yang rileks akan menimbulkan jiwa menjadi rileks. Bernafas dalam dan lembut mengakibatkan sirkulasi darah akan diisi penuh dengan oksigen, membersihkan sisa metabolisme dan proses berfikir menjadi jernih. Sebaliknya jika darah kekurangan oksigen akan menyebabkan kelelahan, kebingungan mental, kecemasan, ketegangan otot.

Latihan relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk metode yang dilakukan dengan melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan cara menghembuskan napas secara perlahan, sehingga ventilasi paru dan oksigen dalam darah meningkat, tubuh menjadi rileks dan dapat menurunkan nyeri (Saputri, Ayubbana, & Sari, 2022). Penurunan skala nyeri pada klien juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya menjaga pola hidup dengan diet rendah garam, mengelola stress, dan istirahat dengan cukup.

Diet yang keliru dapat menjadi faktor risiko meningkatnya tekanan darah yang dapat berakibat timbulnya nyeri kepala. Makanan tersebut yaitu makanan berlemak/ kolesterol atau natrium yang tinggi. Makanan berlemak akan berpengaruh terhadap tingginya kolesterol pada darah sehingga akan menjadi plak yang menyebabkan terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah pun berkurang sehingga volume tekanan darah meningkat (Poedjiadi & Supriyanti, 2009 dalam Kartika, Afifah, & Suryani, 2016). Selain makanan berlemak/ kolesterol tinggi, konsumsi garam yang berlebihan juga dapat memicu hipertensi. Saat kadar natrium di dalam darah tinggi, maka cairan akan mengikat natrium tersebut dan menyebabkan terjadinya retensi cairan sehingga meningkatkan volume darah dan mengecilkan diameter arteri. Ini menyebabkan jantung memompa darah lebih keras untuk dialirkan ke seluruh tubuh dan terjadilah hipertensi (Yogiantoro, 2006 dalam Sinarti, Mulyasari, dan Pontang, 2017). Meskipun nyeri kepala tidak selalu disebabkan oleh peningkatan tekanan darah, tetapi perubahan

skala nyeri dapat dipengaruhi oleh respons atau persepsi nyeri yang dialami klien. Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi nyeri menurut Andarmoyo (2013), yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, ansietas, kelelahan, pengalaman terdahulu, serta dukungan keluarga dan sosial.

Berdasarkan hasil pengkajian klien sudah memiliki keluhan nyeri kepala lebih dari 3 bulan lalu sehingga termasuk kedalam nyeri kronis. Klien dapat mengatasi nyeri secara mandiri tetapi hanya bersifat sementara dan sewaktu-waktu dapat muncul kembali. Klien tidak memiliki kecemasan serius akan nyeri kepala yang muncul namun dengan keberadaan cucu-cucunya yang ditiptkan kepada klien membuat klien tidak bisa beristirahat dengan tenang dan membuat nyeri kepala akibat tekanan darah meningkat.

Pelaksanaan prosedur relaksasi yang baik dan benar juga dapat memengaruhi skala nyeri klien. Seperti ketepatan dalam melaksanakan langkah-langkah relaksasi napas dalam, lingkungan yang tenang dan nyaman, serta frekuensi dalam melaksanakan relaksasi napas dalam. Klien melakukan latihan relaksasi napas dalam dengan cukup baik dan benar sesuai prosedur. Frekuensi latihan relaksasi napas dalam dilakukan sebanyak 1-2 kali per hari setiap bangun tidur dan sebelum tidur.

4.3 Keterbatasan Studi Kasus

- a. Kondisi rumah yang sulit terhindar dari gangguan dikarenakan rumah klien terdapat cucu-cucunya yang masih kecil sehingga harus menunggu waktu yang tepat untuk melaksanakan tindakan.
- b. Waktu yang dijanjikan dengan klien terkadang berubah-ubah dikarenakan kesibukan klien sehingga menghambat intervensi yang akan dilakukan di hari tersebut.
- c. Prosedur latihan relaksasi napas dalam yang dilakukan klien terkadang kurang tepat dan masih perlu dibimbing