

Penerapan Teknik Relaksasi *Messase* Punggung Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi

Khalimatul Latifah^{1*}, Firman Faradisi²

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: khalimatullatifah@gmail.com

Abstract

Hypertension is an abnormal levels of blood pressure, which is characterized by a systolic pressure above 140 mmHg and a diastolic pressure above 90 mmHg it occurs in arterial blood vessels that can transport blood from the heart and is able to pump it throughout the tissues, organs of the body that are continuously more than a period. Pain is a state of uncomfortable feelings and pain can also create disturbances in sleep and rest patterns. One of an alternative interventions to reduce neck pain is back messase relaxation. The purpose of the study was to applied back message relaxation therapy to reduce neck pain in patients with hypertension. The method of the scientific study was a case studies with the application of interventions It is done for three days twice a day in the morning and evening and subjects of this case study were two hypertension patients who experienced neck pain. The result show that back messase relaxation was effective in reducing neck pain. Accordingly, the back messase relaxation can be used to reduce neck pain in hypertension patients.

Keywords: Back Messase Relaxation; Hypertension; Neck Pain

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah yang abnormal, yang di tandai dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg yang terjadi di dalam pembuluh darah arteri yang dapat mengangkut darah dari jantung dan mampu untuk memompanya keseluruh jaringan, organ-organ tubuh yang secara terus-menerus yang lebih dari suatu periode. Nyeri adalah suatu keadaan perasaan yang tidak nyaman dan nyeri dapat juga membuat gangguan pada pola tidur dan istirahat. Tindakan untuk menurunkan nyeri kepala salah satunya dengan messase punggung. Messase punggung mampu untuk menurunkan nyeri kepala. Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk menggunakan terapi relaksasi messase punggung untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Metode yang di gunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus dengan penerapan intervensi yang di lakukan selama tiga hari sebanyak dua kali dalam sehari pada waktu pagi dan sore hari dan subyek studi kasus ini dua klien penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Hasil Karya Tulis Ilmiah ini menunjukkan perubahan skala nyeri dan mengatakan nyeri berkurang pada klien I dan II. Kesimpulan dari studi kasus ini menunjukkan messase punggung efektif untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Saran dari penulis di harapkan relaksasi messase punggung ini dapat di gunakan untuk penerapan yang efektif pada penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala..

Kata kunci: Hipertensi; Nyeri kepala; Relaksasi messase punggung

1. Pendahuluan

Irianto mengatakan tekanan darah tinggi atau yang sering kita sebut sebagai hipertensi adalah peningkatan abnormal suatu tekanan darah yang terjadi di dalam pembuluh darah arteri yang dapat mengangkut darah dari jantung dan mampu untuk memompanya keseluruh jaringan, organ-organ tubuh yang secara terus-menerus yang

lebih dari suatu periode [6]. Menurut Udjianti hal ini bisa terjadi apabila arteriol-arteriol mengalami konstiksi. Konstiksi arterioli dapat membuat darah sulit untuk mengalir dan bisa meningkatkan tekanan untuk melawan dinding arteri. Hipertensi dapat menambah beban kerja arteri dan jantung yang apabila berlanjut bisa menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah dan jantung [6]. Menurut Smith Tom hipertensi merupakan suatu tekanan darah yang persisten dimana tekanan darahnya di atas 140 mmHg untuk tekanan sistolik, dan untuk tekanan diastoliknya berada di atas 90 mmHg [5].

Menurut Sylvia A.Price hipertensi adalah tekanan darah mengalami suatu peningkatan dimana tekanan darah sistolik sedikitnya berada di nilai 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya sedikitnya berada di nilai 90 mmHg [4]. Menurut Hidayat juga menjelaskan bahwa hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang melebihi batas normal, di tandai dengan peningkatan sistolik 140 mmHg dan diastoliknya 90 mmHg [9]. Salah satu keluhan utama hipertensi adalah kepala bagian belakang mengalami nyeri. Nyeri adalah suatu keadaan perasaan yang tidak nyaman dan nyeri dapat juga membuat gangguan pada pola tidur dan istirahat. Apabila nyeri tersebut tidak segera di tangani atau di atasi, maka akan mempengaruhi pada peningkatan darah, pupil melebar, diaphoresis, takikardi, dan sekresi medulla adrenal sehingga nanti bisa menyebabkan stress.

Berdasarkan data menurut World Health Organization atau WHO tahun 2011 menunjukkan bahwa di dunia ada satu milyar orang yang menderita hipertensi, di antaranya 2/3 yang berada di negara berkembang yang memiliki penghasilan dari sedang sampai rendah. Pada tahun 2025 di prediksi sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia bisa terkena hipertensi, dan prevalensi hipertensi akan terus meningkat dengan tajam. Sekitar 8 juta orang setiap tahun mengalami kematian yang di akibatkan oleh hipertensi, di Asia Tenggara sebanyak 1,5 juta kematian yang mana 1/3 dari populasinya menderita hipertensi dan dapat meningkatkan beban biaya kesehatan menurut Depkes tahun 2017 [9]. Data statistik terbaru menurut World Health Organization atau WHO tahun 2013 menyatakan bahwa sebanyak 24,7% penduduk di Asia Tenggara dan 23,3% penduduk di Indonesia yang berusia lebih dari 18 tahun mengalami hipertensi di tahun 2014 [6].

Berdasarkan survey Riskesdas tahun 2013 prevalensi hipertensi nasional sebanyak 25,8%, tertinggi berada di Kepulauan Bangka Belitung yaitu (30,9%), dan untuk yang terendah berada di Papua (16,8%). Berdasarkan dari data tersebut, dapat di simpulkan bahwa orang yang terdiagnosis hanya sebanyak 1/3, dan untuk sisanya yang tidak terdiagnosis sebanyak 2/3. Data menunjukkan orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi yang minum obat hipertensi hanya 0,7% saja. Dari hal tersebut bisa menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebagian besar tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi dan tidak mendapatkan pengobatan. Apabila pada penderita hipertensi tidak mendapatkan penanganan atau pengobatan dengan baik, maka akan terjadi komplikasi. Komplikasi yang terjadi yaitu seperti penyakit stroke, penyakit diabetes, penyakit kebutaan dan gagal ginjal, serta penyakit jantung koroner. Menurut Depkes tahun 2017 selain itu adapun penyebab kematian tertinggi yaitu penyakit jantung koroner sebanyak (45%) dan stroke sebanyak (51%) [9]. Karena

komplikasi pada penyakit hipertensi sangat berbahaya, maka perlu di lakukan suatu pengobatan. Menurut Ardiansyah pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu pengobatan secara farmakologis dan non farmakologis [6]. Menurut Kozeir, Erb, Berman, dan Snyder pengobatan non farmakologis merupakan suatu bentuk pelayanan pengobatan yang mana menggunakan cara atau alat dan bahan yang dapat di pergunakan untuk alternatif pengobatan atau suatu pelengkap pengobatan medis tertentu [6]. Pada penderita hipertensi akan mengalami gejala-gejala tambahan, contohnya mengalami kelelahan atau lemas, sesak napas, gelisah, dan kesadaran menurun. Salah satu efek dari peningkatan tekanan darah tinggi, salah satunya adalah nyeri. Apabila nyeri yang muncul tersebut tidak segera di tangani atau di obati, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari serta dapat mengganggu kebutuhan rasa aman nyaman. Sehingga pada penderita hipertensi yang mengalami nyeri perlu di lakukan terapi non farmakologis yang bertujuan untuk menurunkan atau mengurangi nyeri.

Bambang, Slamet, dan Nurrudin mengatakan salah satu terapi non farmakologis yang bisa di gunakan untuk menurunkan atau mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi salah satunya adalah terapi messase, yaitu slow stroke back message. Messase yaitu istilah yang dapat di gunakan untuk menerangkan suatu manipulasi-manipulasi tertentu yang berasal dari jaringan lunak yang ada di badan kita. Manipulasi-manipulasi tersebut di laksanakan dengan menggunakan tangan secara sistematis dan bertujuan untuk memberikan pengaruh pada susunan syaraf, sistem otot dan sirkulasi umum setempat pada lymphe dan darah [6].

Wong mengatakan messase punggung merupakan metode non farmakologis sederhana yang bisa meredakan ketegangan, memberikan kenyamanan, serta meningkatkan sirkulasi, dan bisa merilekskan pasien. Terjadinya pelepasan endorphin, sehingga dapat memblok transmisi stimulus nyeri merupakan cara kerja dari messase punggung ini [9]. Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan Adibah pada tahun 2015, telah terbukti bahwa teknik relaksasi messase dapat mengurangi atau menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi di Ruang ICU IGD Rumkital Dr. Ramelan Surabaya [9].

Berdasarkan penjelasan uraian di atas, penulis tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi messase punggung pada dua pasien yang mengalami hipertensi. Penulis berharap teknik relaksasi messase punggung dapat di terapkan sebagai sarana untuk pengendalian atau pengobatan yang secara non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri pada penderita hipertensi.

2. Metode

Desain studi kasus yang di gunakan oleh penulis adalah metode deskriptif yaitu metode penelitian dengan studi kasus atau case study research dengan menggunakan suatu metode yang meliputi pendekatan pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, intervensi atau perencanaan keperawatan, dan implementasi atau tindakan keperawatan, serta evaluasi [9].

Penelitian ini di lakukan pada bulan Mei 2021 yang bertempat di Desa Karangtengah, Kecamatan Subah, Kabupaten Batang dengan subyeknya adalah dua orang dengan masalah kesehatan hipertensi yang mengalami sakit atau nyeri kepala. Pengolahan data yang di lakukan adalah menggunakan proses atau tahap proses

keperawatan, meliputi : mengumpulkan data, memasukkan data, menentukan intervensi, melakukan implementasi, dan melakukan evaluasi. Penyajian data yang di sajikan dalam bentuk narasi yaitu untuk menggambarkan dan menjelaskan hasil dari proses pengkajian sampai dengan evaluasi. Instrumen dari studi kasus dengan menggunakan format asuhan keperawatan, lembar observasi nyeri, dan alat pengukuran nyeri NRS (Numerical Rating Scale) yang di lakukan selama tiga hari sebanyak dua kali dalam sehari pada waktu pagi dan sore hari.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Bab ini penulis akan memaparkan data atau studi kasus yang telah di peroleh dari dua klien yang mengalami hipertensi. Hasil dari studi kasus ini meliputi dari proses pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, intervensi atau rencana keperawatan, implementasi atau tindakan keperawatan yang di fokuskan dengan menggunakan terapi relaksasi messase punggung untuk menurunkan nyeri kepala, serta evaluasi keperawatan. Dan data-data yang di peroleh penulis berdasarkan dari hasil wawancara dan hasil dari pemeriksaan fisik yang di lakukan terhadap dua klien.

Klien pertama, penulis melakukan pengkajian pada hari Selasa, 18 Mei 2021 pukul 09.00 WIB di rumah Ny. N di Desa Karangtengah. Dari kegiatan wawancara yang di lakukan oleh penulis diperoleh hasil data-data yang meliputi identitas klien Ny. N, klien berumur 40 tahun, alamat Desa Karangtengah Kecamatan Subah, pendidikan terakhir klien Sekolah Menengah Atas, klien tidak bekerja hanya sebagai IRT, klien beragama Islam, klien tinggal bersama dengan suami yaitu Tn. M yang berusia 44 tahun, kedua anaknya yang masih tinggal satu rumah dan belum menikah yaitu Nn. K yang berusia 21 tahun dan An. M yang berusia 18 tahun , dan orangtua klien yaitu Tn. S yang berusia 63 tahun dan Ny. S yang berusia 58 tahun. Seluruh keluarga dari Ny. N bersuku Jawa dan beragama Islam.

Ny. N menderita hipertensi sejak satu tahun yang lalu, hipertensi termasuk dalam penyakit keturunan di dalam keluarga Ny. N karena riwayat keluarga sebelumnya dari orangtua Ny. N yaitu ibunya Ny. S memiliki hipertensi. Hasil dari pengkajian dan wawancara yang di lakukan penulis yaitu Ny. N mengeluh sakit kepala, pusing, dan nyeri kepala. P: ketika banyak pikiran, Q: seperti di tusuk-tusuk, R: kepala bagian belakang, S: 7, T: hilang-timbul. Dan hasil dari pemeriksaan fisik yang di lakukan penulis yaitu TD: 180/90 mmHg, N: 80x/menit, RR: 24x/menit, S: 36°C, TB: 155cm, BB: 66kg. Saat di lakukan pengkajian klien terlihat sering memegangi kepalanya terutama kepala bagian belakang dan kontak mata jelek. Keluarga Ny. N sudah dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada di desanya seperti puskesmas pembantu untuk berobat atau untuk memeriksakan keluarganya yang sakit. Stressor dan koping pada Ny. N adalah takut dan cemas ketika penyakitnya kambuh yaitu ketika tekanan darahnya naik maka Ny. N akan merasakan sakit atau nyeri kepala.

Klien kedua, penulis melakukan pengkajian pada hari Selasa, 18 Mei 2021 pukul 14.00 WIB di rumah Ny. M di Desa Karangtengah. Dari kegiatan wawancara yang sudah di lakukan oleh penulis diperoleh hasil data-data yang meliputi identitas klien Ny. M, klien berumur 55 tahun, alamat Desa Karangtengah Kecamatan Subah,

pendidikan terakhir klien Sekolah Dasar, klien sudah tidak bekerja, klien beragama Islam, klien memiliki satu orang anak laki-laki dan masih tinggal bersama dengan anaknya yang sudah menikah yaitu Tn. M yang berusia 46 tahun dan istrinya yang berusia 43 tahun, serta cucunya yaitu An. Z yang berusia 19 tahun, suami Ny. M sudah meninggal sekitar 20 tahun yang lalu. Semua anggota keluarga dari Ny. M bersuku Jawa dan beragama Islam.

Ny. M menderita hipertensi sejak tahun 2019, dan untuk riwayat keluarga sebelumnya dari orangtua Ny. M memiliki hipertensi. Hasil dari pengkajian dan wawancara yang dilakukan penulis yaitu Ny. M mengeluh pusing dan sakit kepala. P: ketika banyak aktivitas, Q: seperti di pukul-pukul, R: kepala bagian belakang, S: 8, T: hilang-timbul. Dan hasil dari pemeriksaan fisik yaitu TD: 190/80 mmHg, N: 82x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,5°C, TB: 150cm, BB: 60kg. Saat dilakukan pengkajian klien terlihat sering memegang kepalanya bagian tengkuk. Fungsi kesehatan dari keluarga Ny. M belum paham dan belum mengerti tentang akibat dari masalah kesehatan yang di alami oleh Ny. M, klien dan keluarga Ny. M belum paham dan belum mengerti tentang hipertensi dan cara untuk mengatasi masalah kesehatan yang di alami oleh Ny. M. Keluarga Ny. M sudah memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada untuk berobat atau untuk memeriksakan keluarganya yang sakit.

Diagnosa keperawatan, Berdasarkan dari pengkajian yang sudah dilakukan oleh penulis pada dua klien yang mengalami hipertensi, di dapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri (sakit kepala) berhubungan dengan peningkatan tekanan intravaskuler serebral, hal ini sesuai dengan [5]. Yang di tandai dengan klien mengatakan nyeri atau sakit kepala.

Intervensi keperawatan klien pertama: tujuan yang di harapkan adalah setelah di lakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam, masalah nyeri yang di rasakan dapat berkurang atau teratasi dan dengan kriteria hasil klien mengatakan atau melaporkan bahwa nyeri sudah berkurang dan klien mampu mengontrol nyeri dengan menggunakan terapi relaksasi messase punggung ketika nyeri muncul atau nyeri mulai di rasakan, serta melaporkan atau mengatakan rasa nyaman.

Rencana tindakan keperawatan yang di susun oleh penulis untuk diagnosa nyeri meliputi : TUK 1: klien dan keluarga mengetahui tentang masalah yang di alami klien yaitu dengan lakukan pengkajian nyeri secara komprehensif yang meliputi PQRST. TUK 2: klien dan keluarga dapat mengontrol nyeri atau melakukan tindakan untuk mengurangi nyeri yaitu dengan cara ajarkan dan berikanteknik non farmakologi yaitu relaksasi messase punggung. TUK 3: klien dan keluarga dapat menciptakan lingkungan dan memelihara lingkungan yang sehat yaitu dengan kontrol lingkungan yang dapat mempengaruhi nyeri yaitu seperti pencahayaan dan kebisingan. TUK 4: klien dapat memelihara kesehatan dengan anjurkan klien untuk meningkatkan istirahatnya.

Intervensi keperawatan klien kedua: tujuan yang di harapkan adalah setelah di lakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam, masalah nyeri yang di rasakan dapat berkurang atau teratasi dan dengan kriteria hasil klien mengatakan atau melaporkan bahwa nyeri sudah berkurang dan klien mampu mengontrol nyeri dengan menggunakan terapi relaksasi messase punggung ketika nyeri muncul atau nyeri mulai di rasakan, serta melaporkan atau mengatakan rasa nyaman.

Rencana tindakan keperawatan yang di susun oleh penulis untuk diagnosa nyeri meliputi : TUK 1: klien dan keluarga mengetahui tentang masalah yang di alami klien yaitu dengan lakukan pengkajian nyeri secara komprehensif yang meliputi PQRST. TUK 2: klien dan keluarga dapat mengontrol nyeri atau melakukan tindakan untuk mengurangi nyeri yaitu dengan cara ajarkan dan berikan teknik non farmakologi yaitu relaksasi messase punggung. TUK 3: klien dan keluarga dapat menciptakan lingkungan dan memelihara lingkungan yang sehat yaitu dengan kontrol lingkungan yang dapat mempengaruhi nyeri yaitu seperti pencahayaan dan kebisingan. TUK 4: klien dapat memelihara kesehatan dengan anjurkan klien untuk meningkatkan istirahatnya.

Implementasi dan evaluasi keperawatan yang sudah di lakukan penulis pada dua klien yang menderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala adalah pemberian terapi relaksasi messase punggung yang di lakukan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari.

Tabel 3.1 Distribusi skala nyeri sebelum dan sesudah di berikan messase punggung

Responden	Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah
Klien I	7	6
	5	4
	2	1
Klien II	8	7
	6	5
	3	2
Mean	5,1	4,1

Pembahasan

Pengkajian studi kasus yang di lakukan penulis yaitu dengan melakukan pengkajian dari awal sebelum di berikan rencana atau intervensi keperawatan. Klien I berumur 40 tahun berjenis kelamin perempuan dan klien II berumur 55 tahun berjenis kelamin perempuan dan untuk hasilnya pada kasus I maupun kasus II klien yang mengalami hipertensi sama-sama merasakan atau mengalami gejala seperti pusing dan nyeri kepala. Dari hasil pengkajian di dapatkan skala nyeri pada klien I adalah 7 sedangkan pada klien II adalah 8. Hal ini sesuai dengan penelitian Setyawan tahun 2014, Haris tahun 2017, Syddatul tahun 2019 yang menyatakan bahwa pasien hipertensi akan mengalami nyeri. Nyeri kepala akibat hipertensi di kategorikan nyeri kepala intrakranial yaitu jenis migren dimana tipe nyeri kepala ini sering di duga akibat dari suatu fenomena vasculer abnormal [3].

Judha mengatakan diagnosa keperawatan kedua klien pada studi kasus ini memunculkan diagnosa yang sama yaitu nyeri. Nyeri adalah suatu pengalaman atau keadaan yang tidak menyenangkan baik emosional maupun sensori yang berhubungan dengan risiko, aktualnya kerusakan pada jaringan tubuh. Penulis menentukan diagnosa nyeri karena pada klien I dan klien II mengeluh nyeri pada kepala bagian belakang atau tengkuk seperti di tusuk-tusuk. Menurut Astuti nyeri kepala pada penderita hipertensi di sebabkan karena pergeseran jaringan intrakranial yang sangat peka terhadap nyeri akibat dari meningginya tekanan intrakranial.

Intervensi atau rencana keperawatan pada diagnosa nyeri. Dengan tujuan yang di harapkan yaitu setelah di lakukan implementasi atau tindakan keperawatan selama 3 hari atau 6 kunjungan, masalah nyeri pada klien I maupun klien II dapat teratasi dengan kriteria hasil klien mampu untuk mengontrol nyeri, melaporkan bahwa skala nyeri berkurang dan klien merasa nyaman. Intervensi keperawatan yang penulis gunakan adalah terapi messase punggung. Hal ini sesuai dengan penelitian Pricillia tahun 2017 yang menyatakan pemberian messase di daerah punggung dapat menurunkan nyeri. Pelaksanaan intervensi messase punggung di laksanakan sehari dua kali dan di lakukan selama 3 hari. Sesuai dengan penelitian yang di lakukan Sumaidi, dkk tahun 2020 yang menyatakan terapi messase punggung ini yang di berikan selama 3 hari terbukti menurunkan nyeri [9].

Menurut Potter dan Perry implementasi keperawatan yang sudah di lakukan oleh penulis pada dua klien yang mengalami hipertensi adalah dengan pemberian terapi relaksasi messase punggung yang di lakukan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari. Terapi relaksasi messase punggung merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot, memperlancar peredaran darah serta menurunkan intensitas nyeri. Kelebihan dari tindakan messase punggung dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi seperti yang sudah di lakukan oleh penulis pada klien I dan klien II, sedangkan kelemahan dari messase punggung tidak dapat di lakukan pada pasien yang mengalami fraktur dan terdapat luka di bagian punggung. Hasil yang di dapatkan pada klien I dan klien II yaitu terjadi penurunan skala nyeri. Pada klien I yang awalnya skala nyeri 7 turun menjadi 1, sedangkan pada klien II yang awalnya skala nyeri 8 turun menjadi 2. Pada klien I dan II mengalami penurunan nyeri karena messase atau pijatan dapat merangsang tubuh untuk melepas senyawa endorfin serta menciptakan perasaan yang nyaman [9].

Evaluasi dari implementasi yang sudah di lakukan oleh penulis pada dua klien yang mengalami hipertensi sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari di dapatkan hasil pada klien I dan klien II mengalami penurunan skala nyeri setelah di berikan terapi relaksasi messase punggung. Pada klien I pertemuan hari pertama skala nyeri 7 dan pada saat pertemuan hari ketiga skala nyeri menjadi 1. Sedangkan pada klien II pertemuan hari pertama skalanyeri 8 dan pada pertemuan hari ketiga skala nyeri menjadi 2. Hal ini sama dengan hasil dari penelitian yang telah di lakukan oleh Adibah tahun 2015 dengan judul Pemanfaatan Teknik Relaksasi Messase Punggung Dalam Penurunan Nyeri Pada Asuhan keperawatan Pasien Hipertensi. Bahwa pemberian relaksasi messase punggung berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri. Penelitian lain yang mendapatkan hasil yang sama yaitu Chatchawan et al pada tahun 2014 di dapatkan hasil yaitu terjadi suatu penurunan frekuensi serta intensitas nyeri pada kepala setelah di berikan messase. Dari hasil penelitian tersebut, terbukti bahwa tindakan terapi messase dapat merangsang cabang pada sistem saraf otonom parasimpatis yang dapat menyebabkan relaksasi dan mengurangi stres [9].

Aryani et al mengatakan penurunan nyeri yang terjadi di akibatkan dari pemberian terapi messase punggung karena saat di lakukan pijatan atau sentuhan, maka akan merangsang thalamus untuk mensekresi endorphin, sehingga endorphin berikatan

dengan suatu membran prasinaptik, dan menghambat pelepasan substansi sehingga menghambat transmisi nyeri dan menyebabkan nyeri berkurang [9].

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan laporan kasus Asuhan Keperawatan dengan hipertensi di Desa Karangtengah, setelah di berikan messase punggung pada penderita hipertensi mengalami perubahan skala nyeri dari skala 8-7 menjadi 2-1. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terapi relaksasi messase punggung efektif untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Adapun saran bagi klien dan keluarga yaitu dapat mengontrol nyeri secara mandiri dengan menggunakan terapi relaksasi messase punggung. Saran bagi institusi pendidikan yaitu di harapkan penerapan dari prosedur Terapi Relaksasi Messase Punggung dapat menurunkan skala nyeri kepala secara efektif sehingga penerapan ini dapat bermanfaat dan memberikan informasi bagi mahasiswa yang akan menggunakan atau melakukan penerapan Terapi Relaksasi Messase Punggung, dan dapat untuk di jadikan sebagai sumber untuk penelitian selanjutnya. Sedangkan saran bagi perawat yaitu di harapkan dapat menerapkan atau mengaplikasikan terapi messase punggung pada pasien yang mengalami nyeri kepala khususnya pada penderita hipertensi yang ada di rumah sakit dalam menurunkan nyeri kepala.

Referensi

- [1] Handayani, L.T., (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *The Indonesian Journal Of Healt Science.*, Di ambil dari <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/download/1454/1187>.
- [2] Hayati, K., & Devi, T. (2020). Efektivitas Terapi Ice Message dan Back Message Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Low Back Pain di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi.*, 2(2). doi: <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i2.385>.
- [3] Istyawati, P., Prastiani, D.B., Rakhman, A., (2020). Efektifitas Slow Stroke Back Message (SSBM) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Community Of Publishing In Nursing.*, 8(2). Di ambil dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/63431/36656>.
- [4] Nurarif, AH., & Hardi, K. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc. Yogyakarta : Mediacion.
- [5] Padila. (2017). Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [6] Purwandari, K.J., Sari, N.A., (2016). Efektifitas Message punggung Untuk Mengurangi nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH.*, 10(1). Di ambil dari <http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/download/50/43>.
- [7] Ris pawati, B.H., Halid, S., Ernawati., Supriyadi., (2020). Pemberian Messase Kepala Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Dasan Tereng Narmada. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masuarakat (PKM).*, 3(1). Di ambil dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/download/2622/pdf>

-
- [8] Saryono & Widianti. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [9] Sumaidi, A.R., Sarifah, S., Widyastuti, Y., (2020). Pemanfaatan Teknik Relaksasi Messase Punggung Dalam Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi. *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science.*, 7(1). Di ambil dari <https://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/download/205/200>
- [10] Trisnowiyanto, B. (2017). *Keterampilan Dasar Message*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [11] Trisnowiyoto, B. (2014). *Remedial Message: Panduan Pijat Penyembuhan BagiFisioterapis, Praktisi, dan Instruktur*. Yogyakarta : Nuha Medika.