

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Kusuma Husada Surakarta

2023

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI: NYERI AKUT
DENGAN INTERVENSI RELAKSASI NAPAS DALAM**

¹Adea Khansa Putri, ² Firman Prastiwi

¹Mahasiswa Prodi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Prodi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email penulis: adeakhansaputri@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Masalah keperawatan yang sering dirasakan oleh penderita tekanan darah tinggi yaitu nyeri kepala, nyeri kepala terjadi karena peningkatan tekanan darah, dimana adanya penyumbatan pada system peredaran darah baik dari jantung maupun serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang meyangkut pembuluh darah di sirkulasi dan mengakibatkan tekanan meningkat dengan memberikan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan selama 15 menit yang menimbulkan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme (kram otot).

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. Pengambilan studi kasus dilaksanakan pada tanggal 30 Januari sampai 06 Februari 2023, dengan pengaplikasian terapi relaksasi napas dalam 2 kali dalam sehari durasi 15 menit pada 1 orang pasien hipertensi di ruang Alamanda RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran. Evaluasi pengukuran nyeri dalam tindakan terapi relaksasi napas dalam adalah lembar monitoring nyeri sebelum dan sesudah melakukan latihan menggunakan skala penilaian nyeri NRS. Pada pengkajian awal didapatkan nyeri kepala dengan skala 4 dan setelah dilakukan relaksasi napas dalam selama 4 hari menurun menjadi skala 0. Dapat disimpulkan terapi relaksasi napas dalam efektif diberikan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala.

Kata kunci : Relaksasi Napas Dalam, Nyeri Akut, Hipertensi

Referensi : 2022

Nursing Study Program Of Diploma 3 Programs

Faculty Of Health Sciences

University Of Kusuma Husada Surakarta

2023

**NURSING CARE FOR HYPERTENSION PATIENTS: ACUTE PAIN
USING DEEP BREATHING RELAXATION INTERVENTION**

¹Adea Khansa Putri, ² Firman Prastiwi

¹Student of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

²Lecturer of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

Email : adeakhansaputri@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a condition of abnormal increase in blood pressure in the arteries which is characterized by systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. The nursing problem for people with high blood pressure is a headache. The headaches occur due to increased blood pressure, where there is a blockage in the circulatory system from both the heart and a series of arteries and veins that bind blood vessels in circulation and cause pressure to increase by providing a deep breathing relaxation technique that is conducted for 15 minutes which creates a feeling of comfort so that the intensity of pain gradually disappears by relaxing the skeletal muscles that are experiencing spasm (muscle cramps). The type of research was descriptive with a case study method. The case study was implemented from January 30 to February 6 2023 by applying deep breathing relaxation therapy twice/day for 15 minutes in a hypertension patient in the Alamanda room at RSUD Dr. Gondo Suwarno Ungaran. Evaluation of pain measurements utilized pain monitoring sheets at pre and post-exercise using the NRS rating scale. At the initial assessment, headache presented a scale of 4 to 0 in post-deep breathing relaxation for four days. Deep-breathing relaxation therapy is adequate for hypertensive patients who experience headaches.

Keywords : Deep Breathing Relaxation, Acute Pain, Hypertension

Reference : 2022

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi adalah faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi 2 penyebab kematian utama di dunia (Mustarifah & Indiwati, 2022). Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Priyanti et al., 2019).

hipertensi adalah suatu masalah penyakit yang harus diwaspadai, karena tidak ada tanda dan gejala yang khusus pada seseorang yang mempunyai penyakit hipertensi dan beberapa orang merasa masih sehat dalam beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga seorang tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi (Mustarifah & Indiwati, 2022).

Data World Health Organization (WHO), pada tahun 2015 tentang 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, atau 1 dari 3 orang secara global di diagnosis dengan hipertensi. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%, Asia Tenggara menempati

urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi termasuk 49,7% kematian di Indonesia disebabkan oleh hipertensi (Sartika et al., 2022).

Tanda dan gejala hipertensi antara lain penglihatan kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, pusing, gemetar, mual muntah, lemas, sesak nafas, gelisah, kaku ditengkuk, dan kesadaran menurun (Priyanti et al., 2019).

Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita tekanan darah tinggi. Nyeri kepala karena hipertensi ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu migrain dimana nyeri kepala tipe ini sering diduga akibat vascular abnormal. Sakit kepala ini sering ditandai dengan sensasi prodromal, seperti mual, penglihatan kabur (Priyanti et al., 2019).

Jika hipertensi ini terjadi secara berkepanjangan dan tidak segera ditangani, maka akan meningkatkan resiko tekanan stroke, serangan jantung, gagal ginjal kronis, kerusakan dalam pembuluh darah arteri, bahkan dapat menyebabkan penurunan kesadaran (Mustarifah & Indiwati, 2022).

Relaksasi napas dalam atau *Slow Deep Breathing Exercise* (SDBE) merupakan teknik relaksasi sederhana di mana paru – paru menghirup oksigen sebanyak mungkin, pernapasan dilakukan dengan lambat dan rileks sehingga membuat seseorang merasa lebih

tenang (Dara Purnomo et al., 2021).

Teknik relaksasi napas dalam ini dapat menurunkan nyeri kepala dengan mekanisme merelaksasikan otot-otot seklet yang mengalami spasme atau kram yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah ke otak dan meningkatkan aliran darah ke otak dan mengalir ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik, teknik relaksasi nafas dalam juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yang endorfin dan enkefalin. Aktivasi reseptor opioid dapat memberikan efek pereda nyeri terhadap tubuh manusia (Saputri et al., 2022).

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan disajikan secara deskriptif, subjek penelitian yang diteliti sebanyak satu orang pasien dewasa dengan hipertensi, masalah keperawatan nyeri akut. Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 30 Januari sampai dengan 02 Februari 2023 di ruang Alamanda RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran dengan mengaplikasikan relaksasi napas dalam 2 kali sehari dengan durasi 15 menit.

Teknik pengumpulan data pada studi kasus ini adalah mengukur intensitas nyeri *pretest* dan *posttest* melakukan latihan. Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini adalah *Numeric Rating Scale*

(NRS) yang berfungsi untuk mengukur skala nyeri.

C. HASIL STUDI KASUS

Berdasarkan hasil studi pengkajian melalui autoanamnesa. Didapatkan data Tn. F berusia 62 tahun mengeluh nyeri kepala skala 4 (sedang) pasien mengatakan mempunyai penyakit keturunan yaitu hipertensi dari bapaknya serta pasien suka mengonsumsi makanan yang asin dan minum kopi, IMT didapatkan hasil 27,6 kg/m² (obesitas), pola tidur pasien terganggu karena ketika nyeri timbul pasien terbangun dan tidak bisa tidur kembali, pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi satu tahun dan tidak terkontrol.

Berdasarkan data pengkajian tersebut penulis mendapatkan analisa data untuk merumuskan diagnosis keperawatan sebagai berikut: (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisik dibuktikan dengan pasien mengatakan nyeri kepala dan pusing, nyeri muncul saat digunakan untuk berjalan atau beraktivitas, nyeri yang dirasakan cekot-cekot, skala nyeri 4 (nyeri sedang), hilang timbul dengan durasi waktu 3-5 menit, pasien mengatakan pola tidur pasien terganggu karena ketika nyeri timbul pasien terbangun dan tidak bisa tidur kembali, pasien tampak gelisah, bersikap protektif dan meringis saat nyeri timbul, TD: 150/90 mmHg, HR: 90x/menit,

RR: 20x/menit, S: 36,5°C, Spo2: 99%.

Berdasarkan data tersebut penulis menegakkan diagnosis keperawatan Nyeri Akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisik dibuktikan dengan pasien mengatakan nyeri kepala dan pusing, nyeri muncul saat digunakan untuk berjalan atau beraktivitas, nyeri yang dirasakan cekot-cekot, skala nyeri 4 (nyeri sedang), hilang timbul dengan durasi waktu 3-5 menit, pasien mengatakan pola tidur pasien terganggu karena ketika nyeri timbul pasien terbangun dan tidak bisa tidur kembali, pasien tampak gelisah, bersikap protektif dan meringis saat nyeri timbul, TD: 150/90 mmHg, HR: 90x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,5°C, Spo2: 99%.

Diberikan intervensi selama 4x24 jam diharapkan tingkat nyeri (L. 08065) menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, tekanan darah membaik.

Intervensi yang diberikan manajemen nyeri (I. 08238) dengan dilakukan observasi yaitu identifikasi skala nyeri, identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, terapeutik yaitu memberikan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan 4 hari dengan 2 kali sehari selama 15 menit di pagi (09.00 WIB) dan sore (16.00 WIB), kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, edukasi

yaitu jelaskan strategi meredakan nyeri dan mengajarkan teknik nonfarmakologis yaitu relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri, kolaborasi yaitu kolaborasi dalam pemberian analgetik.

Pada hari pertama, kedua, ketiga, dan keempat pukul 09.00 WIB dilakukan tindakan implementasi relaksasi napas dalam dan didapatkan hasil pada hari pertama pre = (4), post = (4). Kemudian dilanjut pukul 16.00 WIB didapatkan hasil pre = (4), post = (3). Pada hari kedua didapatkan hasil pre = (3), post = (3). Kemudian dilanjut pukul 16.00 WIB didapatkan hasil pre = (3), post = (2). Pada hari ketiga didapatkan hasil pre = (2), post = (2). Kemudian dilanjut pukul 16.00 WIB didapatkan hasil pre = (2), post = (1). Dan pada hari keempat didapatkan hasil pre = (1), post = (1). Kemudian dilanjut pukul 16.00 WIB didapatkan hasil pre = (1), post = (0).

Tindakan evaluasi pada hari keempat didapatkan data subjektif: klien mengatakan sudah tidak merasa pusing dan nyeri kepala, sudah bisa tidur, skala nyeri menurun dari 1 menjadi 0, data objektif: klien tampak sudah lebih sehat, TD: 130/80 mmHg, N: 90x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,6°C, Spo2: 99%, *assesment*: masalah nyeri akut teratasi, *planning*: hentikan intervensi

Hari/Tanggal	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
Senin/ 30 Januari 2023	4	4
	4	3
Selasa/ 31 Januari 2023	3	3
	3	2
Rabu/ 1 Februari 2023	2	2
	2	1
Kamis/ 2 Februari 2023	1	1
	1	0

Tabel 4. 1 Hasil Pre Test dan Post Test

D. PEMBAHASAN STUDI KASUS

Keluhan utama Tn. F yaitu nyeri kepala. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Goleman & Boyatzis, 2018) yang berpendapat bahwa salah satu gejala hipertensi adalah nyeri akut. Nyeri timbul sebagai suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul ketika jaringan sedang dirusak sehingga menyebabkan individu tersebut bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Ferdisa et al., 2021). Dan jika nyeri kepala tidak segera diatasi dapat berdampak terhadap menurunkan energi yang akhirnya akan mempengaruhi aspek kehidupan, seperti gangguan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Andreyanto et al., 2023).

Tindakan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien yaitu dengan mengajarkan tindakan relaksasi napas dalam. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustarifah & Indiati (2022) diketahui bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri kepala pada responden yang sudah diberikan perlakuan relaksasi napas dalam. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Priyanti et al., (2019) yang mengatakan terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam yang didapatkan hasil $p = 0,000$.

Saputri et al., (2022) juga menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang mudah untuk dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan atau kekakuan otot.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan studi kasus didapatkan hasil terjadi penurunan skala nyeri tn. F dari sebelumnya 4 menjadi 0 pada hari keempat setelah latihan relaksasi napas dalam selama 4 hari. Hal tersebut dapat disimpulkan latihan relaksasi napas dalam ini efektif diberikan kepada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala.

2. Saran

- a. Bagi rumah sakit diharapkan rumah sakit khususnya RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran dapat memberikan pelayanan kesehatan kepada klien dengan lebih optimal dalam pemenuhan Asuhan Keperawatan dengan klien yang mengalami khususnya hipertensi, meningkatkan mutu pelayanan pada rumah sakit serta dapat menjadikan kebijakan SPO untuk Rumah Sakit.
- b. Bagi institusi pendidikan diharapkan mampu meningkatkan mutu dalam pembelajaran untuk menghasilkan perawat-perawat yang lebih profesional, inovatif, terampil, dan lebih berkualitas dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif berdasarkan ilmu dan kode etik keperawatan.
- c. Bagi pembaca diharapkan dapat menambah pemahaman dan pengalaman tentang konsep penyakit dan penatalaksanaan asuhan keperawatan dalam kegiatan dan latihan yang dilakukan oleh pasien hipertensi.
- d. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengaplikasian ilmu dan meningkatkan pengalaman dalam melakukan intervensi berbasis riset khususnya dibidang keperawatan medikal bedah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreyanto, I., Utami, I. T., Fitri, N. L., Diii, P., Dharma, K. A., & Metro, W. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Chepalgia Di Kota Metro Application Of Lavender Aromatherapy And Relaxation Deep Breath To Reduce Head Pain Intensity Chepalgia Patients In Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1).
- Dara Purnomo, S., Oktariani, M., & Wulanningrum, D. N. (N.D.). *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2021 Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Sindrom Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta.*
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada

- Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/Nm.V2i2.6281>
- Mustarifah, S., & Indiwati, E. (2022). Efektivitas Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Babelan I. *Malahayati Nursing Journal*, 4(10), 2806–2823. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i10.7130>
- Priyanti, W., Effendi, S., Amita, D., & Studi Ilmu Keperawatan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu, P. (2019a). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. In *Manuju: Malahayati Nursing Journal* (Vol. 1).
- Priyanti, W., Effendi, S., Amita, D., & Studi Ilmu Keperawatan Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu, P. (2019b). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. In *Manuju: Malahayati Nursing Journal* (Vol. 1).
- Saputri, R., Ayubbana, S., Atika, S., Hs, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation Of Odeep Breath Relaxation On Head Pain In Hypertension Patients In The Heart Room Of Rsud Jend. Ahmad Yani Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65–76. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i2.3485>