

**NASKAH PUBLIKASI**  
**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI :**  
**NYERI AKUT DENGAN INTERVENSI RELAKSASI NAFAS**  
**DALAM KOMBINASI DZIKIR ASMAUL HUSNA**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**DISUSUN OLEH :**  
**NOFA SHEFIRA DIVAYANA**  
**NIM. P21140**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**  
**TAHUN 2024**

**Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga**  
**Fakultas Ilmu Kesehatan**  
**Universitas Kusuma Husada Surakarta**  
**2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI : NYERI AKUT**  
**DENGAN INTERVENSI RELAKSASI NAFAS DALAM KOMBINASI**  
**DZIKIR ASMAUL HUSNA**

Nofa Shefira Divayana<sup>1</sup>, Siti Mardiyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Korespondensi : [nofashefira07@gmail.com](mailto:nofashefira07@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Ditandai dengan nyeri kepala, jantung berdebar-debar, pusing, tengkuk terasa kaku, hingga sesak nafas. Tindakan relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna dilakukan untuk mengurangi nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu orang pasien hipertensi dengan nyeri akut dengan intervensi relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna dan dilakukan pengukuran tingkat nyeri dan tekanan darah *pre* dan *post* tindakan relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna di ruang rawat inap RSUD Dr. Soeratno Gemolong Sragen. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut yang dilakukan tindakan keperawatan relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna dalam 1 kali/ hari selama 10 menit didapatkan hasil terjadi penurunan tingkatan nyeri dari skala 5 menjadi skala 2 dan terjadi penurunan nilai tekanan darah dari 180/110 mmHg menjadi 160/90 mmHg. Rekomendasi tindakan relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna dilakukan pada pasien hipertensi untuk mengatasi masalah nyeri akut.

**Kata Kunci** : Relaksasi Nafas Dalam, Dzikir Asmaul Husna, Hipertensi, Nyeri Akut, Tingkat Nyeri, Tekanan Darah.

**Referensi** : 29 (2017 – 2023)

Associate's Degree in Nursing Study Program

Faculty of Health Sciences

Kusuma Husada University of Surakarta

2024

**NURSING CARE FOR HYPERTENSION PATIENTS: ACUTE PAIN BY  
INTERVENTION OF DEEP BREATH RELAXATION COMBINED WITH THE  
ASMAUL HUSNA (AL ASMA UL HUSNA) DHIKR**

**Nofa Shefira Divayana<sup>1</sup>, Siti Mardiyah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Associate's Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health Sciences of Kusuma  
Husada University of Surakarta

Corresponding Author: [nofashefira07@gmail.com](mailto:nofashefira07@gmail.com)

**ABSTRACT**

Hypertension is an increase in blood pressure above the normal value, which is more than 140/90 mmHg. It is characterized by headache, heart palpitation, dizziness, stiff neck, and shortness of breath. Deep breath relaxation combined with the dhikr of Asmaul Husna is carried out to reduce pain and blood pressure in hypertension patients.

This research was descriptive using a case study approach method. The subject of this case study was a hypertension patient with acute pain who underwent deep breath intervention combined with the Asmaul Husna dhikr. The pain and blood pressure levels were measured pre- and post-intervention of deep breath relaxation combined with the Asmaul Husna dhikr in the inpatient room at Dr. Soeratno Gemolong Hospital in Sragen. The study result showed that the nursing care management for hypertension with acute pain treated with deep breathing relaxation intervention combined with the Asmaul Husna dhikr once a day for 10 minutes, the result showed that the pain level decreased from scale 5 to scale 2 and there was a decrease in blood pressure from 180/110 mmHg to 160/90 mmHg. Recommendation for deep breath relaxation combined with the dhikr of Asmaul Husna is carried out for hypertensive patients to treat acute pain.

**Keywords:** Deep Breath Relaxation, Asmaul Husna Dhikr, Acute Pain, Pain Level, Blood Pressure

**References:** 29 (2017-2023)

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana pembuluh darah terus menerus meningkatkan tekanan atau keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan atau kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Guarango, 2022). Seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi jika angka tekanan darah sistolik dengan hasil lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik menunjukkan hasil lebih dari 90 mmHg (Guarango, 2022). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, diperkirakan penderita hipertensi 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan menengah hingga rendah (Wulandari et al., 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 penderita hipertensi Indonesia sebanyak 63.309.620 orang, pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar 13,2% pada kelompok usia 25-34 tahun sebesar 55,2% pada usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan usia 75 tahun sebanyak 69,5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi penderita hipertensi tertinggi pada usia 75 tahun keatas yaitu sebanyak 69,5% (Chandra et al., 2018). Menurut Dinas Kesehatan

kabupaten sragen (2022) menepati posisi empat dengan prevalansi sebanyak 40,6% penderita hipertensi. Berdasarkan hasil laporan RSUD Dr. Soeratto Gemolong Sragen dalam tiga minggu terakhir pada tanggal 10- 26 juli 2023 didapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 54,1%. (Kusuma & Surakarta, 2023).

Tanda dan gejala hipertensi antara lain : nyeri kepala, jantung berdebar-debar,pusing,mual mutah ,tengkuk terasa kaku, hingga sesak nafas. Nyeri kepala adalah salah satu masalah yang sering dirasakan penderita hipertensi. Nyeri biasanya terjadi secara mendadak dari intensitas ringan hingga berat. (Fernalia et al., 2019). Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan dua cara antara lain terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan cara mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri yaitu terapi relaksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir. Pengaruh relaksasi napas dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah karena saat melakukan teknik relaksasi napas dalam dalam waktu 10 menit dengan kondisi rileks dan tenang dapat menurunkan tekanan darah

dan juga mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah akan menimbulkan efek relaksasi dan tenang sehingga dapat memberikan rasa tenang pada jiwa atau psikologis sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Salah satu bacaan dzikir yaitu dzikir asmaul husna. Dzikir asmaul husna merupakan suatu bentuk proses penyembuhan dengan cara mendengarkan dzikir asmaul husna dapat memberikan rasa nyaman sehingga dapat menimbulkan rasa tenang. (Faradilah & Saktiwiroto, 2022).

Pengaruh relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir akan menyebabkan terjadinya suatu impuls listrik yang kemudian akan merangsang sistem limbik sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan hormone endoprine dan penurunan hormon adrenalin sehingga akan meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur napas, maka oksigen didalam darah meningkat dan menimbulkan perasaan nyaman, tenang dan bahagia. Perasaan nyaman, tenang, dan bahagia akan menyebabkan vasodilator pembuluh darah sehingga oksida nitrit meningkat dan elastisitas pembuluh darah meningkat yang akan menyebabkan volume darah menurun dan terjadi penurunan pada tekanan

darah. (Putro et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi yang diberikan selama 10 menit dilakukan 1x/hari yang diobservasi selama 2 hari didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna dapat efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Putro et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan analisis praktik klinik keperawatan pada pasien hipertensi dengan relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna diruang rawat inap RSUD Dr. Soerarno Gemolong Sragen.

## **METODE PENELITIAN**

Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi : Nyeri Akut Dengan Intervensi Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Dzikir Asmaul Husna. Metode studi kasus ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan observasi dan pemeriksaan fisik, wawancara, dan dokumentasi. Pada studi kasus ini, subjek penelitiannya adalah 1 orang pasien dengan hipertensi dengan intervensi relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna. Kriteria inklusi pasien dengan hipertensi lebih dari 140/90 mmHg, beragama islam, sedangkan kriteria eksklusi pasien dengan penyakit penyerta , pasien dengan

hipertensi yang memiliki keterbatasan dalam pendengaran. Tempat pengambilan data studi kasus ini disusun di RSUD Dr. Soeratto Gemolong dengan waktu pengambilan kasus selama 2 hari yang telah dilaksanakan pada tanggal 31 Januari – 01 Februari 2023. Tindakan yang dilakukan adalah relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir Asmaul Husna dengan durasi waktu selama 3 hari, waktu yang digunakan untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam 7 menit dengan kombinasi meditasi dzikir asmaul husna (audio) dalam dengan waktu 10 menit. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *Sphygmomanometer* atau tensimeter.

## HASIL

Pada saat pengkajian pada tanggal 31 Januari 2024 pukul 13.00 WIB di bangsal sakura RSUD Dr. Soeratto Gemolong didapatkan hasil pasien Tn. M mengatakan nyeri kepala dan pusing P: nyeri muncul saat digunakan beraktivitas, Q: muter, R: kepala, S: Skala 5 (nyeri sedang), T: hilang timbul, pasien mengatakan tangan dan kaki kiri sudah tidak berat, pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi dan pasien masih suka mengonsumsi makanan yang asin dan minum kopi, Indeks Massa Tubuh atau yang biasanya disebut dengan IMT didapatkan hasil

normal yaitu 22,0 kg/m<sup>2</sup>, pasien tampak gelisah, pasien tampak meringis saat nyeri timbul, pasien memiliki riwayat hipertensi dan tidak terkontrol. Hasil pemeriksaan fisik salah satunya adalah vital sign yang didapatkan hasil : Tekanan darah 180/110 mmHg. Nadi : 105x/menit, RR: 22x/menit, Suhu : 36,5°C, Spo2 : 98%. Pemeriksaan kesadaran Tn. M yaitu kesadaran Composmentis dengan hasil GCS E<sub>4</sub> V<sub>5</sub> M<sub>6</sub>.

Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan maka penulis mengambil prioritas diagnosis keperawatan yaitu Nyeri Akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan pasien mengatakan nyeri kepala dan pusing, nyeri muncul saat beraktivitas, nyeri yang dirasakan muter-muter, skala nyeri 5 (nyeri sedang), hilang timbul, pasien tampak gelisah, meringis saat nyeri timbul, TD: 180/110mmHg, HR: 105x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,5°C, Spo2: 98%.

Berdasarkan hasil diagnosis keperawatan sesuai dengan fokus studi yang ditegaskan penulis, maka dapat disusun rencana keperawatan atau intervensi keperawatan. Adapun tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan oleh penulis adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2x24 jam

diharapkan tingkat nyeri (L.08065) menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun (5), gelisah menurun (5), tekanan darah membaik (5), frekuensi nadi membaik (5).

Rencana tindakan (intervensi) yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat nyeri pasien yaitu dengan manajemen nyeri (I.08238) dengan dilakukan observasi yaitu identifikasi skala nyeri, identifikasi lokasi, karakteristik nyeri, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, terapeutik yaitu memberikan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna yang dilakukan selama 2 hari dengan durasi 10 menit diberikan setiap 1kali/hari di siang hari, edukasi yaitu jelaskan strategi meredakan nyeri dan mengajarkan teknik nonfarmakologis yaitu relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri serta memberikan edukasi pasien serta keluarga untuk melakukan tindakan tersebut secara mandiri dirumah setelah keluar dari rumah sakit, kolaborasi yaitu kolaborasi pemberian analgetik.

Implementasi dimulai pada hari Rabu, 31 Januari 2024 pukul 13.20 WIB penulis mengidentifikasi skala nyeri didapatkan data subjektif pasien mengatakan nyeri kepala 5, data objektif pasien tampak gelisah, meringis saat nyeri timbul, TD : 180/110mmHg, HR :

105x/menit. Pada pukul 13.30 WIB mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kuantitas, intensitas nyeri, didapatkan data subjektif pasien P (*Palliative*): nyeri muncul saat beraktifitas, Q (*Quality*) : terasa muter-muter, R (*Region*) : nyeri pada kepala, S (*Scale*) : skala nyeri 5, T (*Time*) : Pasien mengatakan nyeri hilang timbul dan data objektif pasien tampak gelisah, meringis saat nyeri timbul, TD : 180/110mmHg, HR : 105x/menit. Selanjutnya, pukul 13.35 WIB memberikan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna, data objektif pasien mengatakan nyeri sedikit berkurang, data objektif pasien tampak lebih rileks. Pukul 13.45 WIB mengkaji ulang dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan data subjektif yaitu pasien mengatakan bisa melakukan teknik relaksasi nafas dalam, data objektif : pasien tampak lebih rileks dan tampak kooperatif. Pukul 14.00 WIB mengidentifikasi ulang skala nyeri dan tekanan darah didapatkan data subjektif : pasien mengatakan nyeri sedikit berkurang atau menurun menjadi skala 4, data objektif : Tekanan darah : 170/100 mmHg, Nadi : 100x/menit. Pukul 16.00 WIB perawat berkolaborasi memberikan injeksi analgetik kepada pasien, data subjektif pasien mengatakan mau diberikan injeksi analgetik, data objektif pasien tampak kooperatif. Pukul

20.00 perawat melakukan evaluasi mengenai kondisi pasien, data subjektif pasien mengatakan nyeri berkurang, data objektif pasien tampak tenang dan rileks. Pada hari kedua Kamis, 01 Februari 2024 pukul 13.30 WIB penulis mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kuantitas, intensitas nyeri, didapatkan data subjektif pasien mengatakan pusing dan nyeri kepala sudah menurun P (*Palliative*): nyeri muncul saat beraktifitas, Q (*Quality*) : terasa muter-muter, R (*Region*) : nyeri pada kepala, S (*Scale*) : skala nyeri 4, T (*Time*) : Pasien mengatakan nyeri hilang timbul dan data objektif pasien masih tampak gelisah, meringis saat nyeri timbul, TD : 170/100mmHg, HR : 100x/menit. Pukul 13.35 WIB memberikan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna, data objektif pasien mengatakan sudah bisa melakukan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna, data objektif pasien tampak kooperatif. Pukul 13.45 WIB mengkaji ulang dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan data subjektif yaitu pasien mengatakan bisa melakukan teknik relaksasi nafas dalam, data objektif : pasien tampak lebih tenang dan tampak kooperatif. Pukul 14.00 WIB mengidentifikasi ulang skala nyeri dan tekanan darah didapatkan

data subjektif : pasien mengatakan nyeri berkurang atau menurun menjadi skala 2 ,data objektif: Tekanan darah : 160/90 mmHg , Nadi : 90x/menit. Pukul 18.30 memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga untuk melakukan tindakan relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna secara mandiri dirumah, data subjektif didapatkan pasien mengatakan akan melakukan tindakan secara mandiri dengan pendampingan keluarga, data objektif pasien tampak antusias untuk melakukan tindakan.

Berdasarkan studi kasus tersebut didapatkan perubahan tekanan darah dan skala nyeri pada pasien setelah diberikan tindakan relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir Asmaul Husna. Perubahan tersebut dapat dituangkan dalam tabel sebagai berikut ini:

Hari/ tanggal	Tekanan darah		Tingkat nyeri	
	Pre	Post	Pre	Post
Rabu , 31 Januari 2024	180/110 mmHg	170/100 mmHg	Skala 5	Skala 4
Kamis , 01 Februari 2024	170/100 mmHg	160/90 mmHg	Skala 4	Skala 2

Tabel 1. 1 Hasil Pre dan Post



Berdasarkan dari tabel 1.1 tersebut diketahui bahwa setelah dilakukan tindakan relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir Asmaul Husna selama 2 hari dengan durasi 10 menit diberikan setiap 1kali/hari di siang hari terdapat perubahan yaitu penurunan tekanan darah dan skala nyeri. Pada hari pertama, tekanan darah 180/110 mmHg turun menjadi 170/100 mmHg dengan skala nyeri yang awalnya dari 5 turun menjadi 4. Pada hari kedua, tekanan darah berada di angka 170/100 mmHg menurun menjadi 190/90 mmHg dengan skala yang menurun dari 4 turun menjadi 2.

## **PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian terhadap Tn. M dengan hipertensi didapatkan keluhan utama yaitu nyeri kepala dan pusing P (*Palliative*): nyeri muncul saat beraktifitas, Q (*Quality*) : terasa muter-muter, R (*Region*) : nyeri pada kepala, S (*Scale*) : skala nyeri 5, T (*Time*) : Pasien mengatakan nyeri hilang timbul. Hasil pengkajian didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Pasien tampak meringis. Hasil tanda-tanda vital yaitu tekanan darah : 180/110 mmHg, nadi : 105x/menit, RR: 22x/ menit, suhu : 36°C, Spo2 : 98%. Hasil tersebut sesuai dengan teori Fauziah et al., (2021) berdasarkan tingginya tekanan darah menyatakan

bahwa klasifikasi hipertensi pada Tn.M adalah hipertensi berat dengan tekanan darah berkisar antara 180/110 mmHg sampai 209/119 mmHg. Pada pasien hipertensi yang dikeluhkan nyeri kepala karena disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. 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). Hasil pengkajian riwayat kesehatan dahulu Tn.M mengatakan memiliki penyakit hipertensi sejak 3 tahun yang lalu dan tidak terkontrol. Hal ini sesuai dengan (Putro et al., 2023; Ramadani et al., 2023) penyakit darah tinggi merupakan suatu masalah kesehatan yang perlu diwaspadai, jika tidak ditangani dengan baik hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa seperti penyakit kardiovaskuler seperti stroke, serangan jantung , penyakit ginjal, hingga dapat menyebabkan kematian.

Studi kasus ini menegaskan diagnosis keperawatan utama yaitu Nyeri akut (D.0017) berhubungan dengan hipertensi. Nyeri akut memiliki definisi sebagai pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial

yang membuat individu tidak nyaman hingga dapat mengganggu aktivitas yang memiliki beberapa kondisi klinis terkait salah satunya yaitu nyeri pada kepala (PPNI, 2017). Berdasarkan fakta tersebut penulis dapat menegakkan diagnosis keperawatan nyeri akut karena sudah sesuai dengan apa yang dikeluhkan oleh pasien.

Berdasarkan prioritas diagnosis keperawatan yang ditegakkan oleh penulis, maka intervensi yang dilakukan pada diagnosis keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis adalah sebagai berikut, Studi kasus ini berfokus pada intervensi keperawatan yaitu memberikan terapi relaksasi nafas dalam kombinasi dengan dzikir asmaul husna yang dilakukan selama 2 hari berturut-turut sehari dilakukan 1 kali yaitu pada siang hari pukul 13.35 WIB. Tindakan relaksasi nafas dalam ini dilakukan berdasarkan hasil penelitian (Putro et al., 2023). Berdasarkan data diatas penulis mengambil intervensi yang sesuai dengan teori yang penulis gunakan yaitu teori berdasarkan SIKI atau Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (PPNI,2016), SLKI atau Standar Luaran Keperawatan Indonesia (PPNI,2018), dan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna untuk menurunkan tekanan darah serta

mengurangi intensitas nyeri pada pasien hipertensi.

Implementasi yang dilakukan pada kasus Tn. M dengan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis disesuaikan dengan rencana keperawatan yang telah ditentukan yaitu manajemen nyeri (I.08238). Implementasi yang pertama mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri yang bertujuan untuk mengetahui intensitas nyeri pasien sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna selama 2 hari dalam sehari dilakukan 1 kali yaitu siang pukul 13.35 WIB selama 10 menit. Implementasi kedua memberikan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat menurunkan tekanan darah yang dialami oleh pasien. Jika nyeri kepala tidak segera diatasi dapat berdampak terhadap penurunan energy sehingga akan memperngaruhi aspek kehidupan, seperti gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Andreyanto et al., 2023). Hasil respon sebelum dilakukan implementasi dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna didapatkan hasil skala nyeri 5 (nyeri sedang) dengan tekanan darah 180/110 mmHg setelah dilakukan

relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna 2 hari berturut-turut terdapat penurunan nyeri didapatkan hasil skala 2 (nyeri ringan) dengan penurunan tekanan darah yaitu 160/90 mmHg.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putro et al., (2023) diketahui bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri kepala dan tekanan darah pada responden yang sudah diberikan perlakuan relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna. Dari uji paired t-test hasil pre test dan post test didapatkan hasil yaitu 0,05 maka dikatakan ada perbedaan intensitas nyeri kepala dan tekanan darah yang signifikan antara hasil pre test dan post test bahwa relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna dapat efektif menurunkan nyeri kepala dan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Putro et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Fernalia et al., (2019) juga menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang mudah dilakukan dan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien hipertensi. Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan dengan cara mengajarkan klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana cara menghembuskan nafas secara perlahan,

selain dapat menurunkan skala nyeri, teknik ini juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan juga meningkatkan oksigen dalam darah. Teknik ini dapat menurunkan nyeri kepala dengan mekanisme merelaksasikan otot-otot seket 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 darah yang mengalami spasme dan iskemik. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat mengendalikan respon tubuh terhadap ketegangan dan kecemasan sehingga dapat menurunkan frekuensi jantung, ketegangan otot dan tekanan darah (Anggraini, 2020).

Evaluasi dilakukan selama 2 hari berturut-turut dari tanggal 31 Januari – 1 Februari 2024, dari hasil evaluasi didapatkan perubahan terhadap tekanan darah dan skala nyeri pada pasien yang mengalami penurunan setelah dilakukan tindakan relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir Asmaul Husna selama 10 menit. Hal tersebut sesuai dengan jurnal Fernalia *et al.*, (2019); Putro *et al.*, (2023) yang didapatkan bahwa kelompok yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir asmaul husna lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan teknik relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir

asmual husna. Relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir Asmaul Husna bermanfaat untuk menurunkan denyut jantung sehingga tekanan darah menurun dan dapat merilekskan otot sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Berdasarkan data dan fakta diatas penulis menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir Asmaul Husna efektif menurunkan tekanan darah dan mengatasi nyeri pada pasien hipertensi.

## **KESIMPULAN**

Studi kasus yang dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi dengan diagnosis keperawatan nyeri akut berhubungan dengan hipertensi setelah diberikan tindakan relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir Asmaul Husna yang dilakukan selama 2 hari berturut-turut selama 10 menit terbukti efektif dan mampu menurunkan tekanan darah dan intensitas nyeri pada pasien hipertensi.

## **SARAN**

### 1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan rumah sakit khususnya RSUD Dr. Soeratno Gemolong dapat memberikan pelayanan kesehatan kepada klien dengan lebih optimal dalam pemenuhan Asuhan Keperawatan dengan klien khususnya hipertensi,

meningkatkan mutu pelayanan rumah sakit serta dapat menjadikan kebijakan SPO untuk Rumah sakit.

### 2. 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.

### 3. Bagi Pembaca

Diharapkan dapat menambah pemahaman dan pengalaman tentang konsep penyakit dan penatalaksanaan asuhan keperawatan dalam kegiatan dan latihan yang dilakukan oleh pasien hipertensi.

### 4. 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

- Chandra, K., Dyah, Puspa, Nurrohmah, Anjar, & Suratih. (2018). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Karanganyar*. 21(2), 1–7. <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/853>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Fernalia, Priyanti, W., Effendi, S., & Amita, D. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 1, 25–34.
- Guarango, P. M. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Kampung Pasir Semut Desa Ranca Gede Tahun. 2022 ,7(8.5.2017), 2003–2005
- Kusuma, U., & Surakarta, H. (2023). Dewi Asnita 1) , Muhamad Nur Rahmad 2) , Hetty Purwaningsih 3). 1–10.
- PPNI.(2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Definisi dan Indikator Diagnostik edisi 1 cetakan III. Jakarta Selatan : DPP PPNI
- PPNI.(2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Definisi dan Tindakan Keperawatan edisi 1 cetakan II. Jakarta Selatan: DPP PPNI
- PPNI.(2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan edisi 1 cetakan II. Jakarta Selatan: DPP PPN
- Putro, D. U. H., Jumaiyah, W., & Zuryati, M. (2023). Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1951–1964. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5755>
- Riskesdas. 2018. *Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018*. Jakarta: Riskesdas RI.

WHO. 2018. *A Global Brief on*

*Hypertension* (World Healthy Day)

