

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT NYERI PADA KLIEN HIPERTENSI DI BANGSAL DAHLIA
RSUD IBU FATMAWATI SOEKARNO KOTA SURAKARTA**

Khatarina Sri Rahayu¹⁾, Dewi Suryandari²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Profesi Universitas Kusuma
Husada Surakarta

Email : Khatarina370@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dimana tekanan darah seseorang sama dengan atau lebih dari 140 mmHg untuk sistolik dan untuk diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg (Nurarif & Kusuma, 2016). Penyakit hipertensi ini sering disebut *silent killer* karena pada sebagian besar kasus, penyakit mematikan ini tidak menunjukkan gejala apapun (Sari et al., 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat nyeri pada klien hipertensi di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta bangsal dahlia.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan rancangan karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan satu orang pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Tempat penelitian di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta bangsal dahlia. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

Hasil implementasi setelah dilakukan implementasi selama 3 hari pada Tn.E bahwa relaksasi *Slow Deep Breathing* dapat mengurangi rasa nyeri dari tingkat sedang ke tingkat ringan. Karya tulis ilmiah ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat nyeri pada klien dengan hipertensi di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno kota Surakarta.

Pengaruh *slow deep breathing* dapat dilakukan untuk mengursngi nyeri kepala pada klien dengan hipertensi.

Kata Kunci : *Slow Deep Breathing*, Tingkat Nyeri, Hipertensi

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2019), bahwa 22% orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan 40% orang tersebut tinggal di negara miskin dan 35% di negara maju (Sulkarnaen et al., 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018), Hipertensi menduduki prevalensi tertinggi di Indonesia, yaitu lebih dari sepertiga, atau 44,1%. Diprediksi sebanyak 63.309.620 orang Indonesia dimana berumur di atas 18 tahun menderita hipertensi. Berdasarkan profil kesehatan Jawa Tengah prevalensi hipertensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevalensi semakin meningkat dengan pertambahan umur (Dinkes, 2021). Berdasarkan profil kesehatan Surakarta pada tahun 2022, prevalensi kasus hipertensi yang ditemukan di Kota Surakarta sebanyak 34.917 kasus. Telah terjadi peningkatan dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2020 sebanyak 26.870 kasus (Dinkes Kota Surakarta, 2022).

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang menyebabkan tekanan darah tinggi secara terus-menerus dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg, tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan peredaran darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih cepat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi di dalam tubuh (Luki, 2017).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dimana tekanan darah seseorang sama dengan atau lebih dari 140 mmHg untuk sistolik dan untuk diastolik sama dengan

atau lebih dari 90 mmHg (Nurarif & Kusuma, 2016). Penyakit hipertensi ini sering disebut *silent killer* karena pada sebagian besar kasus, penyakit mematikan ini tidak menunjukkan gejala apapun, hingga pada suatu hari hipertensi menjadi stroke dan serangan jantung yang mengakibatkan penderitanya meninggal dunia. Bahkan sakit kepala yang sering menjadi indikator hipertensi tidak terjadi pada beberapa orang atau dianggap keluhan ringan yang akan sembuh dengan sendirinya (Sari et al., 2019)

Gejala yang khas dijumpai pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala pada klien hipertensi memiliki ciri-ciri seperti nyeri kepala yang terasa berat di tengkuk namun tidak berdenyut, kebanyakan nyeri kepala berasal dari meningkatnya aliran darah pada pembuluh darah di otak. Proses ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang merupakan alasan utama seseorang mengalami nyeri kepala (Kristmas, dkk, 2018). Oleh karena itu perlu adanya manajemen untuk mengatasi gangguan rasa tidak nyaman yang ditandai dengan adanya nyeri.

Upaya dalam mengontrol gejala klien hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan sebuah manajemen dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Tujuan penatalaksanaan adalah menurunkan tekanan darah, mencegah perkembangan penyakit kardiovaskuler, menurunkan mortalitas, serta menjaga kualitas hidup pasien, peningkatan aktivitas fisik, penurunan berat badan pada pasien obesitas atau *overweight*, serta berhenti merokok. Pemilihan obat anti hipertensi bergantung pada komorbiditas yang dimiliki, tolerabilitas, dan mempertimbangkan preferensi pasien. Secara umum antihipertensi lini pertama adalah *calcium Channel blocker* (CCB) seperti *amlodipine*. ACE inhibitor seperti *captopril*. *Angiotensin Receptor Blocker* (ARB) seperti *valsartan*,

candesartan dan *Diuretic* seperti *hydrochlorothiazile* (Lukito,dkk. 2019).

Manajemen non farmakologi salah satunya dengan memberikan teknik relaksasi sebagai intervensi pada klien hipertensi. Teknik relaksasi dipercaya mampu mendistraksi fokus klien dari nyeri, mengurangi efek stres akibat nyeri, meningkatkan toleransi nyeri, meningkatkan efektivitas tindakan pereda nyeri lainnya dan meningkatkan persepsi pengendalian nyeri (LeMone, dkk. 2016). Relaksasi yang sengaja dipraktikkan untuk mengontrol pernapasan dalam yang lambat dikenal sebagai relaksasi *Slow Deep Breathing*.

Slow deep breathing memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik maupun mental (Janet & Gowri, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Franxischus, 2023) menunjukkan bahwa setelah penerapan nyeri kepala yang dirasakan subjek I menurun menjadi 2 (nyeri ringan) dan pada subjek II menurun menjadi menjadi 3 atau berada pada rentang nyeri ringan. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Widia, 2024) menunjukkan Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari pada Ny. H bahwa teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* dapat mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tekanan darah klien.

Dari masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat nyeri pada klien hipertensi di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta bangsal dahlia.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan Asuhan Keperawatan klien hipertensi dengan nyeri akut (kepala) dengan melakukan pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi (perencanaan), implementasi, dan evaluasi terkait

tingkat nyeri dengan menggunakan metodologi studi kasus. Subjek yang berpartisipasi dalam studi kasus ini adalah Tn.E usia 56 tahun. Pelaksanaan implementasi dari tanggal 4 Juni s.d 6 Juni 11 2024. Alat atau instrumen pengumpulan data menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai tingkat nyeri.

HASIL PENELITIAN

Klien Tn.E berusia 56 tahun, jenis kelamin laki-laki, pekerjaan adalah karyawan swasta, pendidikan terakhir SD. Pasien mengatakan nyeri kepala, terasa cekot-cekot, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul. Nyeri dirasakan ketika banyak gerak. Pasien tampak meringis, dan gelisah. TD : 155/100 mmHg, RR : 18 x/menit, N : 80 x/menit , S : 36,7°C dan SpO2 : 99%.

Tabel 1.
Skala Nyeri

No	Inisial Klien	Skala Nyeri Hari ke 1	Skala Nyeri Hari ke 3
1.	Tn.E	6	1

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan bahwa adanya penurunan skala nyeri dari skala 6 (tingkat sedang) ke skala 1 (tingkat ringan).

PEMBAHASAN

Pada kasus Tn.E yang menjadi pokok pembahasan yaitu masalah Nyeri akut. Tindakan keperawatan yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut adalah pemberian relaksasi *slow deep breathing*. Sebelum diberikan tindakan tersebut klien diberi penjelasan mengenai tujuan manfaat dan prosedur tindakan *slow deep breathing*. Pemberian *slow deep breathing* ini diberikan selama 10-15 menit.

Sebelum diberikan *slow deep breathing* klien diukur tingkat nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Dan didapatkan hasil skalanya 6 dengan kesimpulan nyeri

sedang. Setelah diberikan relaksasi *slow deep breathing* selama 3 hari didapatkan skala nyeri 1 dengan kesimpulan nyeri ringan, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan.

Penerapan *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada klien hipertensi. Ketika saraf parasimpatis meningkat, aktivitas tubuh akan menurun dan terjadi relaksasi. Jika kondisi ini terjadi secara teratur maka akan mengaktifkan *Cardiovascular Control Center* (CCC) yang akan menyebabkan penurunan denyut jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat nyeri (Rima et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Aritonang, 2020) hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah Latihan Pernafasan Dalam Lambat pada penurunan skala sakit kepala dengan $p\text{-value} = 0,000$ dan pada penurunan tekanan darah dengan $p\text{-value} = 0,000$ serta pada denyut nadi 0,014, frekuensi pernafasan 0,008 dan suhu 0,000 ($<0,001$). Sebelum intervensi klien merasakan sakit kepala pada skala 7 dan setelah intervensi responden tidak merasakan sakit kepala pada skala 0. Kesimpulannya adalah Latihan Pernafasan Lambat Dalam berpengaruh menurunkan skala sakit kepala dan tanda vital selama empat hari.

Hasil penelitian Azwaldi, dkk (2023) menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Pernafasan Dalam Lambat pada kedua klien selama tiga hari memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan skala nyeri dari tingkat sedang ke tingkat ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Octhami (2019) juga membuktikan bahwa pemberian terapi *slow deep breathing* terbukti berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri kepala pada klien hipertensi. rata-

rata skala nyeri kepala sebelum diberikan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* adalah 4,94 kategori nyeri kepala sedang. Sedangkan rata-rata skala nyeri kepala sesudah diberikan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* adalah 3 kategori nyeri kepala ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Franxischus (2024) menunjukkan bahwa Sebelum penerapan nyeri kepala yang dirasakan subjek I berada pada skor 8 (nyeri berat) dan subjek II berada pada skor 9 (nyeri berat). Setelah penerapan nyeri kepala yang dirasakan subjek I menurun menjadi 2 (nyeri ringan) dan pada subjek II menurun menjadi menjadi 3 atau berada pada rentang nyeri ringan. Disarankan agar penderita hipertensi hendaknya dapat melakukan relaksasi *slow deep breathing* untuk membantu menurunkan nyeri kepala.

Teknik relaksasi ini mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas. Teknik relaksasi dipercaya mampu mendistraksi fokus klien dari nyeri, mengurangi efek stres akibat nyeri, meningkatkan toleransi nyeri, meningkatkan efektivitas tindakan pereda nyeri lainnya dan meningkatkan persepsi pengendalian nyeri.

KESIMPULAN

Setelah diberikan relaksasi *slow deep breathing* selama tiga hari menunjukkan dampak yang signifikan dalam menurunkan skala nyeri dari tingkat sedang skala 6 ke tingkat ringan skala 1.

SARAN

1. Bagi responden

Diharapkan tindakan pemberian *slow deep breathing* ini dapat dijadikan suatu alternatif yang dapat mengontrol nyeri kepala pada klien dengan hipertensi

2. Bagi Keperawatan
Diharapkan tindakan pemberian *slow deep breathing* ini dapat dijadikan salah satu intervensi yang dapat diberikan perawat ke klien untuk mengurangi nyeri kepala.
3. Bagi institusi pendidikan.
Hasil dari literatur review dapat dijadikan sebagai sumber ilmu pengetahuan dan informasi.
4. Bagi peneliti lain
Diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mencari intervensi lain yang dapat digunakan untuk mengontrol nyeri kepala pada klien hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang.,Y. (2020). *The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Headache and Vital Sign in Hypertension Patients*. 8(2).
- Dinas kesehatan. (2022). Profil Kesehatan Kota Surakarta tahun 2020. Profil Kesehatan Kota Surakarta.
- Janet, S. K., & Gowri, M. (2017). Effectiveness of Deep Breathing Exercise on Blood Pressure Among Patients with Hypertension. *International Journal of Pharma and Bio Science*, 8(1), 256-260
- Kristmas, S., Elysabeth, D. & Ferawati, Y. 87, 1–7 (2018).Pengaruh Slow Deep Breathing Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *J. Keperawatan*
- LeMone, P., Burke, K. M. & Bauldoff, G. (Buku Kedokteran EGC, 2016).Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. 1
- Luki Y. (2017). Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Diagnosis Hipertensi Urgensi Di Ruang Cemara Rumah Sakit Umum Kota Tarakan”
- Lukito AA, Harmeiwaty E, Hustrini NM. Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2019:7-8.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Octhami, H. (Poltekes Kemenkes Bengkulu, 2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing terhadap Perubahan Skala Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. 8.
- Rima Ambarwati, Masroni, & Anita Dwi Ariyani. (2021). Slow Deep Breathing Exercise on Patients' Blood Pressure With Hypertension in Working Area of Kertosari Health Center Banyuwangi 2020. *International Journal of Social Science*, 1(3), 233–240. <https://doi.org/10.53625/ijss.v1i3.416>.
- Riskesdas, R. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan.