

**PRODI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024**

¹⁾Nurlaila, ²⁾Wahyuningsih Safitri

¹⁾Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta\

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

nurlailaoo891@gmail.com

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DIRUANG CENDRAWASIH RSUD
SIMO BOYOLALI**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Rihiantoro, 2017). Salah satu penanganan dalam penurunan tekanan darah adalah menggunakan terapi relaksasi nafas dalam, relaksasi ini merupakan terapi yang dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaks dalam tubuh (Putra, 2017; Ferdi et al., 2023). Penelitian ini bertujuan Mengetahui penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pasien hipertensi di RSUD simo boyolali

Jenis dan rancangan yang digunakan kuantitatif deskriptif dengan rancangan study kasus. Subyek dalam studi kasus ini yaitu pasien hipertensi yang menjalani rawat inap. Implementasi dilakukan selama 3 hari sebanyak 2x sehari dengan rentan waktu pemberian 15 menit. Hasil didapatkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri hipertensi dibuktikan pasien mengalami nyeri pada skala awal 6 setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam selama 3 hari turun menjadi 1.

Kata Kunci : Hipertensi, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Kepala

Daftar pustaka : 12 (2018-2022)

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Rihiantoro, 2017).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan

meningkatkan oksigenasi darah (Nurman, 2017).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti untuk mengurangi skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD Simo Boyolali didapatkan bahwa peneliti tertarik untuk mengaplikasikan penerapan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Simo Boyolali

2. METODE PENELITIAN

Studi kasus adalah suatu rangkaian ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa. Biasanya peristiwa yang dipilih yang biasanya disebut kasus adalah hal yang sangat actual (real-live events), yang sedang berlangsung (Raharjo, 2019). Jenis dan rancangan yang digunakan dalam pembuatan karya ilmiah ini menggunakan rancangan kuantitatif deskriptif dengan rancangan study kasus. Subyek dalam studi kasus ini yaitu pasien hipertensi yang menjalani rawat inap. Implementasi dilakukan sebanyak 2x sehari dengan rentan waktu pemberian 15 menit selama 3 hari instrument yang dapat digunakan yaitu stetoskop dan sphygmomanometer.

Studi kasus ini mengeksplorasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala: Penerapan Relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri kepala pasien hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi yang dilakukan untuk diagnosa Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis hari pertama tanggal 2 Juni 2024 pukul 09.00 WIB Pada pukul 09.10 WIB Mengidentifikasi lokasi karakteristik, durasi frekuensi, kualitas, intensitas nyeri dan skala nyeri, respon subyek Pasien mengatakan nyeri kepala P: Saat diam, Q: Nyeri seperti tertusuk-tusuk, R: Nyeri pada kepala, S: Skala nyeri 6, T: Nyeri hilang timbul, respon obyektif Klien tampak lemah, Pasien tampak meringis kesakitan, Pasien tampak gelisah, TTV TD: 213/119, N: 90, RR: 22, S: 36,3, Spo: 97. Pada pukul 09.15 Mengajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (Relaksasi nafas dalam)

Evaluasi keperawatan dilakukan selama 3 hari, didapatkan hasil terdapat penurunan skala penyembuhan luka pada evaluasi hari pertama dimana skala nyeri turun sebelum intervensi berada di skala 6 dengan muka pasien meringis kesakitan, gelisah dan pasien tampak lemah. Setelah diberi intervensi kedua menjadi skala 4

Hasil evaluasi tindakan hari kedua skala 4 muka meringis kesakitan mulai menurun, gelisah menurun. setelah diberi intervensi kedua kali menjadi skala 2

Hasil evaluasi hari ketiga skala nyeri 3 muka meringis kesakitan menurun, gelisah menurun. Setelah diberi intervensi kedua menjadi skala 1.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Yulia (2022) bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri

kepala pada pasien hipertensi dari skala sedang ke skala ringan.

4. KESIMPULAN

a. Pengkajian keperawatan

Hasil pengkajian pasien Ny. S berusia 58 tahun dengan keluhan utama kelemahan pada anggota gerak sebelah kanan dan pusing. Pengkajian pemeriksaan fisik didapatkan hasil kesadaran composmentis GCS E4V5M6. Hasil tanda-tanda vital, TD: 213/119, N: 90, RR: 22, S: 36,3, Spo: 97 Pemeriksaan ekstremitas atas, terpasang infus ringer laktat 20 tetes/menit di tangan kanan.

b. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny.S yang pertama yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis di buktikan dengan pasien mengeluh nyeri (D.0077)

c. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang akan diterapkan pada pasien dengan Masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan nyeri menurun (L.08066) dengan kriteria hasil :keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun. Intervensi yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu manajemen nyeri (I.08238) mengidentifikasi lokasi karakteristik, durasi, frekuensi dan kualitas nyeri, berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri, kolaborasi pemberian analgetik.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada Ny S selama 3 x24 jam adalah mengidentifikasi

lokasi karakteristik, durasi, frekuensi dan kualitas nyeri, berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri, kolaborasi pemberian analgetik.

e. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi tindakan selama 3 hari didapatkan hasil respon subyektif Pasien mengatakan nyeri berkurang dari skala 6 menjadi 1. Respon obyektif keluhan nyeri menurun, tampak meringis kesakitan menurun, gelisah menurun.

5. SARAN

a. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan informasi kepada perawat dalam menerapkan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pasien hipertensi

b. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan, terutama rumah sakit dapat mengembangkan suatu alternative pilihan intervensi keperawatan non farmakologis terkait dengan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pasien hipertensi di RSUD simo boyolali

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa dan menambah informasi dalam ilmu Pengetahuan mengenai efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD simo boyolali

d. Bagi Responden

Dapat memberikan informasi dan

pengetahuan tentang menurunkan nyeri pasien hipertensi dengan relaksasi nafas dalam

e. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta dijadikan sebagai sumber pembelajaran bagi peneliti dalam melakukan penelitian tentang penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pasien hipertensi di RSUD simo boyolali.

DAFTAR PUSTAKA

- Arman. M., Endah . T . I., & Muhammas . M (2021) *Penerapan Relaksasi Nafas Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Cendikia Muda*
- Dwi Kunia, Dan Astuti Yuni. 2018. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Efektifitas Tehnik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengatasi Nyeri Kepala: Studi Kasus di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Sumber Waras Jakarta Barat. *Jurnal. Mailto:Y2astuti@Akpersumberwaras.Ac.Id*
- Fernalia, Wiwik Priyanti, Dkk. 2019. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal* :Manuju.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementrian

Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Juan . T . L., Ludiana , Adri . T . P (2022) *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pada Penderita Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro .Jurnal Cendikia Muda*

Nurman, 2017. *Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. Jurnal Ners, 1(2).*

Potter PA, & Perry AG. 2010. *Fundamentals Of Nursing Buku 2 Edisi 7.* Jakarta: Salemba Medika.

PPNI. (2018). SIKI (Standart Intervensi Keperawatan

Indonesia) (I (ed.)).Persatuan Perawat Nasional Indonesia. <http://snars.web.id/siki/>

PPNI. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 77.

PPNI. (2019). SLKI. “Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).” Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 8.

Raharjo , S. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Dahlia Ii Rsud Ciamis.

Rindiani . S ., Sapti . A ., Senja .A. S ., (2022) *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung RSUD JEND. Ahmad Yani Kota Metro*