
**ASUHAN KEPERAWATAN PADA Sdr. A DENGAN FOKUS INTERVENSI
PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT PERMATA
BUNDA PURWODADADI**

Oleh :

Octa Lorenza¹⁾, Suryani²⁾, Sri Temu³⁾

¹⁾Mahasiswa Universitas An Nuur, email : lorenzaota4@gmail.com

²⁾Dosen Universitas An Nuur, email : suryanilatifa@gmail.com

³⁾Dosen Universitas An Nuur, email : temumedia74@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Tekanan yang tinggi pada peredaran darah atau bisa disebut hipertensi adalah keadaan suatu tekanan pada sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan pada peredaran darah diastolik lebih dari 90mmHg ditemukan keluhan yang utama berupa nyeri kepala bagian belakang. Angka kejadian hipertensi pada angka 1.13 miliar orang yang diprediksi akan bertambah menjadi 1.5 miliar orang pada tahun 2025. Diestimasikan sebanyak 63.309.620 orang dengan usia >18 tahun Di Indonesia mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebanyak 64,9% (Istyawati et al. 2020). **Tujuan** : Memberikan Asuhan Keperawatan pada Tn/Ny. X dengan Fokus Intervensi pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk menurunkan Nyeri Kepala pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Permata Bunda Purwodadi.

Metodologi : Rancangan yang digunakan rancangan kuantitatif deskriptif dengan rancangan study kasus. Subyek dalam studi kasus ini yaitu pasien hipertensi yang menjalani perawatan inap di Rumah Sakit Permata Bunda.

Hasil : Peneliti mengidentifikasi bahwa setelah diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari 2 kali setiap pagi dan siang dan saat nyeri timbul nyeri bagian tengkuk berkurang setiap harinya turun 1 point adanya perubahan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 3.

Kesimpulan : Tindakan teknik relaksasi nafas dalam mampu membantu menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi . dari tiga kali pengukuran didapatkan hasil penurunan skala nyeri.

Kata Kunci : Tehknik relaksasi Nafas Dalam, Hipertensi, Nyeri Kepala.

Daftar Pustaka : 19 (2019-12022).

***NURSING CARE FOR BRO. A WITH FOCUS INTERVENTION PROVIDING
BREATHING RELAXATION TECHNIQUES IN TO REDUCE HEADACHE IN
HYPERTENSION PATIENTS IN THE HOSPITAL MOTHER PURWODADADI'S
GEMS***

By :

Octa Lorenza¹⁾, Suryani²⁾, Sri Temu³⁾

¹⁾ An Nuur University students, email: lorenzaocta4@gmail.com

²⁾ Lecturer at An Nuur University, email: suryanilatifa@gmail.com

³⁾ Lecturer at An Nuur University, email: temumedia74@gmail.com

ABSTRACT

Background: High pressure in the blood circulation or what can be called hypertension is a condition where the systolic pressure is above 140 mmHg and the pressure in the diastolic blood circulation is more than 90 mmHg. The main complaint is found to be back headache. The incidence of hypertension is 1.13 billion people, which is predicted to increase to 1.5 billion people in 2025. It is estimated that 63,309,620 people aged >18 years in Indonesia experience hypertension. The prevalence of hypertension in Indonesia in 2018 experienced a significant increase of 64.9% (Istyawati et al. 2020).

Objective: Provide nursing care to Mr/Mrs. X with an intervention focus on providing deep breathing relaxation techniques to reduce headaches in hypertension patients at Permata Bunda Purwodadi Hospital.

Methodology: The design used is a descriptive quantitative design with a case study design. The subjects in this case study are hypertensive patients undergoing inpatient treatment at Permata Bunda Hospital.

Results: Researchers identified that after being given the deep breathing relaxation technique for 3 days, twice every morning and afternoon and when pain occurred, the pain in the nape of the neck decreased by 1 point every day, there was a change in the pain scale from scale 6 to scale 3.

Conclusion: Deep breathing relaxation techniques can help reduce the scale of headaches in hypertensive patients. From three measurements, the results showed a decrease in the pain scale.

Keywords: Deep breathing relaxation technique, hypertension, headache.

Bibliography: 19 (2019-12022).

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit akibat dampak peningkatan tekanan darah di atas normal secara terus menerus. Pada saat hipertensi, tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Marhabatsar, 2021). Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (pembunuh senyap), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Gejala yang di keluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif & Kusuma dalam Astari, 2022).

Angka kejadian hipertensi pada angka 1.13 miliar orang yang diprediksi akan bertambah menjadi 1.5 miliar orang pada tahun 2025. Diestimasi sebanyak 63.309.620 orang dengan usia >18 tahun Di Indonesia mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebanyak 64,9% (Istyawati et al. 2020).

Tekanan darah merupakan tekanan yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri. Pada manusia mempunyai darah yang di pompa melalui dua sistem sirkulasi yang berpindah dalam jantung adalah sirkulasi pulmonal dan sirkulasi sistemik. Ventrikel kanan dapat memompa jantung dalam darah yang mengandung karbondioksida dapat menuju ke paru-paru dapat melalui sirkulasi pulmonal bagaimana karbondioksida dapat di lepaskan dan oksigen akan masuk

kembali ke sisi kiri jantung yang merupakan dapat dipompa keluar melalui sirkulasi sistemik dimana oksigen akan di masukkan keseluruh tubuh. Darah dapat mengandung oksigen yang akan melewati arteri menuju ke jaringan tubuh dan sementara darah kurang oksigen akan melewati vena akan menuju jaringan tubuh dan akan menuju ke jantung (Aminudin, Muh A, 2015). Pada saat bersamaan, sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang yang mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Medulla adrenal mensekresi epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi. Korteks adrenal mensekresi kortisol dan steroid lainnya untuk memperkuat respon vasokonstriktor pembuluh darah. Vasokonstriksi mengakibatkan penurunan aliran darah ke ginjal yang menyebabkan pelepasan renin. Pelepasan renin yang merangsang pembentukan angiotensi I yang kemudian diubah menjadi angiotensi II, suatu vasokonstriksi kuat pada gilirannya merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal yang menyebabkan peningkatan volume intravaskuler. Semua faktor tersebut cenderung pencetus keadaan hipertensi (Wijaya & Putri, 2016).

Hipertensi dapat disebabkan karena obesitas, stress, usia, dan asupan garam yang berlebihan. Obesitas merupakan kondisi akibat adanya penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi dan dapat mengalami penyempitan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah agar lebih bisa dapat menggerakkan beban yang berlebihan dari tubuh. Stres adalah suatu keadaan yang memiliki non-spesifik

yang dapat dialami oleh penderita akibat tautan emosi, fisik, dan lingkungan yang dapat melebihi daya dan kemampuan yang dapat untuk mengatasi yang efektif, stress dapat diduga karena melalui aktifitas syaraf simitris (syaraf yang dapat bekerja saat beraktivitas). Peningkatan syaraf simpatis yang mengakibatkan tekanan darah secara intermitten (tidak menentu) dan sehingga dapat terjadi kontaktfitas miokard yang dapat berkontraksi. Faktor usia juga dapat berpengaruh dalam penyakit hipertensi karena pada usia lanjut pembuluh darah dapat terjadi dan cenderung menjadi kaku elastisitasnya berkurang. Mengonsumsi garam yang berlebihan itu juga membuat peningkatan retensi cairan didalam tubuh menjadi pembuluh darah yang bekerja dengan ekstra yaitu adanya peningkatan tekanan darah yang ada didalam pada dinding pembuluh darah, dari faktor prediposisi mengalami beban jantung yang meningkat (S. Mahmudah, 2015). Ada dua terapi yang dilakukan untuk mengobati hipertensi yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi yang dibuktikan dengan modifikasi gaya hidup yang meliputi berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol. Upaya untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan salah satu terapi relaksasi nafas dalam merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi, terapi relaksasi nafas dalam merupakan sebuah keadaan dimana seseorang bebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (equilibrium) setelah terjadinya gangguan. Manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup

keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada extermitas (Agustin et al.,2019).

Dari hasil penelitian Agustin et al., (2019) bahwa menarik nafas dalam dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan kita. Titik-titik reflek pada tangan akan memberikan rangsangan secara spontan pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan memberikan gelombang kejut atau listrik menuju otak . Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan jalur energy menjadi lancar. Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistole dan diastole menunjukkan penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi genggam jari dan relaksasi nafas dalam dimana P Value Sistole = 0,000 dan P Value Distole = 0,001. Hasil penelitian <0.05 sehingga dapat disimplkan terdapat pengaruh terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Agustin et al., 2019). **Dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan Asuhan Keperawatan pada Tn/Ny. X dengan Fokus Intervensi pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk menurunkan Nyeri Kepala pada**

pasien Hipertensi di Rumah Sakit Permata Bunda Purwodadi.

METODOLOGI

Jenis dan rancangan yang digunakan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini dengan menggunakan rancangan kuantitatif deskriptif dengan rancangan study kasus, Subyek dalam studi kasus ini yaitu pasien hipertensi yang menjalani perawatan inap di Rumah Sakit Permata Bunda , Instrument yang dapat digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :Stetoskop , sphygmomanometer.

HASIL

Dalam melakukan pengamatan dengan memusatkan perhatian pada kasus secara intensif dan rinci pada pasien dilakukan selama 3 hari

Tabel 1. Sesudah dan sebelum diberikan tehnik relaksasi nafasdalam

Sebelum	Sesudah
TD : 180/90 mmHg RR : 24x/menit	TD : 140/80 mmHg RR : 20x/menit
Skala 6 bagian kepala seperti ditekan benda berat hilang timbul	Skala 2 bagian kepala seperti ditekan benda ringan hilang timbul

Klien mengatakan setelah diberikan tindakan tehnik relaksasi nafas dalam selama 3 hari klien merasa nyaman , nyeri berkurang dari skala 6 menjadi skala 2 klien lebih tenang dan tidak ada gangguan tidur.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan kondisi paling umum yang terlihat pada tingkat perawatan primer dan dapat memicu

terjadinya infark miokardium, stroke, gagal ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat, penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakitnya. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darah yang cenderung tinggi (Sugianto & Husain, 2022).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang, sehingga nyeri kepala yang dialami pasien akan berkurang atau hilang. Hal ini dbuktikan berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar nyeri kepala yang dirasakan pasien yang sudah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dapat mengurangi nyeri kepala dari nyeri sedang sampai nyeri ringan dan memiliki perubahan yang signifikan. Mengacu pada kompleksitas masalah yang ditimbulkan akibat nyeri kepala pada pasien hipertensi memerlukan penanganan yang serius dari perawat, dimana dalam mengatasi masalah tersebut upaya kesehatan yang dilakukan adalah program kuratif dengan tindakan tehnik relaksasi nafas dalam, intervensi non farmakologi tehnik relaksasi nafas dalam harus digunakan untuk melengkapi, bukan menggantikan intervensi farmakologis, (APS, 2009) dalam (Rina, 2021). Tehnik relaksasi nafas dalam merupakan suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi dengan frekuensi pernafasan 6-

10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan kardiopulmonari. Hubungan bernafas dengan pengaturan tekanan darah yaitu dengan mengurangi frekuensi 16-19 kali dalam satu menit menjadi 10 kali atau kurang secara rutin selama 15 menit perharinya dapat membantu mengatur tekanan darah, menurunkan denyut jantung, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Potter & Perry dalam Parinduri, 2020).

Menjelaskan tindakan dan kewaspadaan untuk mengambil tindakan pencegahan primer atau sekunder pada penyakit hipertensi, sehingga hal tersebut sesuai dengan aspek measurable. Intervensi keperawatan tersebut secara realistis dapat mengatasi masalah keperawatan pada klien dalam waktu 3x24 jam dengan kriteria hasil yang sudah ditentukan penulis. Dengan adanya hal tersebut menunjukkan intervensi keperawatan tersebut sudah sesuai dengan aspek achievable, reality, dan time.

Setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam klien tidak terdapat pengeluaran keringat yang berlebihan (diaphoresis), tidak pucat, dan tidak ada ketegangan otot wajah akibat nyeri tersebut. Begitu pula pada Sdr. A nilai tekanan darah pada tanggal 12 Agustus 2023 adalah 180/90 mmHg setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam selama 3 hari tanggal 15 Agustus 2023 nilai tekanan darah menjadi 140/80 mmHg, dan terapi relaksasi nafas dalam terhadap rasa pusing pada kepala berkurang dari skala 6 sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam, setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan skala nyeri menjadi 2-3.

KESIMPULAN

Menurut Ackley & Ladwig (2010), kriteria hasil teratasinya masalah nyeri akut yaitu melaporkan nyeri berkurang, klien tidak mengeluh nyeri, klien tidak meringis kesakitan. Didapatkan data pada Sdr. A yaitu klien mengatakan kepalanya sudah tidak nyeri lagi dan klien dapat mengontrol nyeri, P : Peningkatan tekanan vasikuler, Q : Seperti di tekan benda berat, R : Kepala bagian tengkuk, S : Skala 2, T : Hilang timbul, klien tampak nyaman. Dari hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa masalah nyeri akut dapat teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 5(1), 42.
- Astuti, Y., & Kuniasih, D. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Efektifitas Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Kepala : Studi Kasus Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Sumber Waras Jakarta Barat *Nursing Care In Hypertensive Patients With Effectiveness of Dee. Jurnal Kesehatan Akademi Keperawatan Sumber Waras*, 1(1), 8–13.
- Imam Bukhori, L. W. (2022). Pengaruh terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 51–57. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/126>
- Machus, A. L., ANggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., Putra, D. P., & Rahmawati, D. (2020). Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam

- Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science, Technology, and Entrepreneurship*, 2(NO.2), 51–56. <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/download/12396/10775/33174>
- Mauliddia, W. U., Khasanah, S., Burhan, A., Keperawatan, D. T., Keperawatan, F., Bangsa, U. H., Hangat, K., & Dalam, R. N. (2022). Penerapan Kompres Hangat dan Tarik Nafas dalam Mengatasi Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 374–380. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i3.1013>
- Mira Sisilawati, W. R. (2022). ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TN. R DENGAN FOKUS INTERVENSI SLOW STROKE BACK MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA PADA HIPERTENSI DI DESA PENGKOLKECAMATAN PENAWANGAN KABUPATEN GROBOGAN. 7(1), 66–72. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/issue/archive>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM*, 4(1), 52.
- Sriyanti, N. N. F. (2022). Penerapan Terapi Non Farmakologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Penerapan Terapi Non Farmakologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien. 881–886. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2393>
- Syahrir, M., Sabilu, Y., & Salma, W. O. (2021). Hubungan Merokok Dan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Pesisir. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 27–35.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 5(1), 42.
- Astuti, Y., & Kuniasih, D. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Efektifitas Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Kepala : Studi Kasus Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Sumber Waras Jakarta Barat Nursing Care In Hypertensive Patients With Effectiveness of Dee. *Jurnal Kesehatan Akademi Keperawatan Sumber Waras*, 1(1), 8–13.
- Imam Bukhori, L. W. (2022). Pengaruh terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 51–57. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/126>
- Machus, A. L., ANggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., Putra, D. P., & Rahmawati, D. (2020). Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science, Technology, and Entrepreneurship*, 2(NO.2), 51–56. <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/download/12396/10775/33174>

- Mauliddia, W. U., Khasanah, S., Burhan, A., Keperawatan, D. T., Keperawatan, F., Bangsa, U. H., Hangat, K., & Dalam, R. N. (2022). Penerapan Kompres Hangat dan Tarik Nafas dalam Mengatasi Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 374–380. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i3.1013>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM*, 4(1), 52.
- Sriyanti, N. N. F. (2022). Penerapan Terapi Non Farmakologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Penerapan Terapi Non Farmakologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien. 881–886. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2393>
- Syahrir, M., Sabilu, Y., & Salma, W. O. (2021). Hubungan Merokok Dan Konsumsi Alkohol dengan Kejadianpenyakit Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Pesisir. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 27–35.
- Kusumawati, R. M., & Listiana. (2022). *Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 14–19.