

Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi untuk Mengurangi Gejala Nyeri Kepala

Rizka Violita¹, Ria Wulandari², Indra Frana Jaya KK³, dan Alkhusari⁴

^{1,2,3,4} Universitas Kader Bangsa Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*korespondensi: indrafranajayakk48@gmail.com

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Seseorang dinyatakan menderita hipertensi bila tekanan darahnya tinggi atau melampaui nilai tekanan darah yang normal yaitu 140/80 mmHg. Metode yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dalam perbandingan asuhan keperawatan, subyek pada studi kasus terdapat 2 pasien. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang Pada Tanggal 05-07 Juli 2023. Hasil : pada tahap pengkajian dilakukan ke pasien 1 dan pasien 2 yang memiliki keluhan pasien mengatakan nyeri kepala, badan terasa lemas dan tidak bisa beraktivitas karena nyeri kepala. Diagnosis Keperawatan pasien 1 dan pasien 2 Nyeri Akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis. Setelah tiga hari dilakukan intervensi latihan nafas dalam dan implementasi SLKI dan SIKI masalah teratasi. Kesimpulan studi kasus ini mendapat gambaran tentang asuhan keperawatan perbandingan untuk dua pasien.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Relaksasi, Nafas Dalam, Hipertensi

Abstract: Hypertension is one of the deadliest diseases in the world. As many as 1 billion people in the world or 1 in 4 adults suffer from this disease. Even Hypertension cannot directly kill the sufferer, but hypertension triggers the occurrence of other diseases that are classified as heavy and deadly and give symptoms that continue for a target organ, such as stroke for the brain, coronary heart disease for the heart blood vessels and for the heart muscle. A person is declared to have hypertension if their blood pressure is high or exceeds the normal blood pressure value of 140/80 mmHg. The method used is descriptive with a case study approach, in the comparison of nursing care, the subjects in the case study are 2 patients. Data collection techniques include interviews, observation, physical examination and documentation. The research was conducted at Bhayangkara Mohamad Hasan Hospital Palembang on July 05-07, 2023. Results: at the assessment stage carried out to patient 1 and patient 2 who had complaints that the patient said head pain, the body felt weak and could not move because of head pain. Nursing Diagnosis of patient 1 and patient 2 Acute pain associated with physiological injury agents. After three days of deep breathing exercise interventions and implementation of SLKI and SIKI the problem was resolved. The conclusion of this case study is an overview of comparative nursing care for two patients.

Keywords: Nursing Care, Relaxation, Deep Breathing, Hypertension

PENDAHULUAN

Data World Health Organization (WHO) (2019) menunjukkan bahwa tekanan darah menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian di dunia. Jumlah orang dengan hipertensi yang tidak terkontrol telah meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi hampir 1 miliar 2008. Prevalensi meningkat tekanan darah tertinggi di Afrika, seperti 46%

untuk kedua jenis kelamin. Prevalensi terendah meningkat tekanan darah di Amerika, sebesar 35%. Di Amerika, laki-laki memiliki prevalensi lebih tinggi (39%) dibandingkan perempuan (32%) (WHO) (2019). Persentase penderita hipertensi di Indonesia telah meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi

berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan hasil pengukuran terlihat meningkat dengan bertambahnya umur. Prevalensi hipertensi dengan usia lebih dari sama dengan 18 tahun adalah 34,1%. Prevalensi tersebut meningkat dari tahun 2013 dengan persentase 25,8%.

Berdasarkan pengukuran tekanan darah, hipertensi lebih banyak menyerang jenis kelamin perempuan (28,8%) daripada laki-laki (22,8%). Dalam hal kepatuhan minum obat, sebagian besar penderita hipertensi rutin minum obat yaitu sebanyak 54,4%. Sementara penduduk yang tidak rutin minum obat dan tidak minum obat sama sekali masing-masing sebesar 32,27% dan 13,33%. (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Dalam kurun waktu 5 tahun prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan mengalami peningkatan sebesar 4,34%. Menurut Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Sumatera Selatan, kelompok umur yang paling banyak menderita hipertensi ialah lanjut usia dengan kategori kelompok umur 55-64 tahun sebesar 54,08%, umur 65-74 tahun sebesar 62,33%, dan umur diatas 75 tahun sebesar 69,59% (Kemenkes RI, 2019). Pada Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2020 prevalensi penderita hipertensi umur >15 tahun sebesar 31,19%. Kecamatan Sukrami menduduki peringkat tertinggi penderita hipertensi umur >15 tahun sebesar 10,33% dengan prevalensi puskesmas tertinggi ialah puskesmas sosial sebesar 4,81% (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2020).

Berdasarkan data dari Rumah sakit Bhayangkara Palembang Kasus Hipertensi paling banyak di tangani, Selama bulan Oktober-Desember, penderita hipertensi yang melakukan pemeriksaan laboratorium dengan rata-rata umur 48-73 tahun. Penderita hipertensi paling banyak dialami oleh

perempuan dari pada laki-laki. Dari pemeriksaan tekanan darah pasien penderita Hipertensi 2020 terdapat 83 pasien, 2021 terdapat 110 pasien, 2022 terdapat 121 pasien, 2023 terdapat 115 pasien, dari 2017-2023 sebanyak 429 pasien dengan masalah Hipertensi (Rekam medis, 2023).

Menurut Nugraheni (2016), 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. Gejala klasik yang diderita pasien hipertensi antara lain nyeri kepala, epitaksis, pusing dan tinnitus yang berhubungan dengan naiknya tekanan darah. Salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi serta bisa memperberat hipertensinya adalah nyeri atau perasaan tidak nyaman dalam tubuh.

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). 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).

Perawat berperan penting untuk melakukan Asuhan keperawatan, yang dimulai dari melakukan pengkajian, menentukan diagnosis keperawatan, menentukan intervensi dan melakukan

implementasi keperawatan dalam perawatan penyembuhan penyakit hipertensi, maka penulis tertarik melakukan Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan kasus dengan melakukan pendekatan keperawatan dengan menggunakan Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri pasien di ruang jana nuraga rumah sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang pada bulan Juli 2023. Dimana sampel yang diambil ada 2 pasien dengan 2 kriteria pasien baru yang terDiagnosis Hipertensi yang akan dilakukan intervensi dengan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien 1 dan pasien 2. Subyek dalam Latihan nafas dalam ini adalah orang dewasa dengan usia 20 tahun keatas.

Dimana peneliti akan mengurangi rasa nyeri dan TTV baik sebelum ataupun sesudah dilakukannya relaksasi nafas dalam. Sebelum dilakukan intervensi keperawatan peneliti melakukan informed consent dan kontrak waktu terlebih dahulu kemudian peneliti akan dijelaskan prosedur tindakan. Prosedur Latihan nafas dalam dengan meletakkan pasien pada posisi nyaman seperti semifowler atau fowler, perawat meminta pasien untuk menarik nafas dari hidung dan mengeluarkan nafas dari mulut secara perlahan, hal ini dapat sebanyak 3 kali Dapat dilakukan 5-10 menit dengan durasi 2-3 x/hari Pada tahap implementasi ini dilakukan selama tiga hari dengan metode pengumpulan data studi kasus ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dokumentasi, peneliti mengukur ulang TTV pasien dan

mengkaji tingkat nyeri pasien setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam nyeri pada pasien berkurang pada kedua pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi pasien 1 Ny.I di ruang jana nuraga I selama 3 hari dari tanggal 05 juli 2023 sampai tanggal 07 juli 2023, dan pasien 2 Ny.L di ruang jana nuraga II selama 3 hari dari tanggal 05 juli 2023 sampai tanggal 07 juli 2023 di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang.

Pengkajian

Data subyektif pada tinjauan khusus pasien 1 dan 2 dengan Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Cedera fisiologis pada kasus Hipertensi di dapat klien 1 mengatakan Pasien mengatakan nyeri kepala di tengkuk leher, badan lemas, menderita penyakit Hipertensi sejak 1 tahun yang lalu, pasien juga mempunyai Riwayat penyakit maag pola kesehatan klien 1 seperti pola manajemen kesehatan jika sakit langsung dibawah ke puskesmas dan jika memerlukan perawatan lebih lanjut maka akan dirujuk ke rumah sakit, pola nutrisi pasien 1 dirumah sakit dan selama di rumah sakit ada perbedaan karena pasien 1 di rumah sakit malas makan dan minum karena terasa tidak nyaman dengan kondisi rumah sakit, pola eliminasi dan pola istirahat tidur klien 1 juga berbeda antara di rumah dan di rumah sakit karena pasien 1 merasa tidak nyaman dengan kondisi rumah sakit.

Pada pasien 2 didapat pasien mengatakan nyeri kepala dan leher bagian belakang. Klien mengatakan mempunyai riwayat penyakit Hipertensi pola kesehatan pasien 2 seperti pola manajemen kesehatan jika sakit langsung di bawa ke dokter yang berada di dekat dengan rumahnya dan

bila memerlukan perawatan lanjut maka akan dibawa langsung ke rumah sakit, pola nutrisi pasien di rumah dan selama di rumah sakit ada perbedaan karena pasien 2 di rumah sakit malas makan dan minum karena merasa tidak nyaman dengan kondisi rumah sakit, pola eliminasi dan pola istirahat tidur pasien 2 juga berbeda antara di rumah dengan selama di rumah sakit pasien 2 merasa tidak nyaman dengan kondisi rumah sakit.

Data objektif menunjukkan hasil pemeriksaan fisik pada pasien 1 di dapatkan nyeri kepala dan terasa berat di tengkuk skala nyeri 4 (sedang) nyeri yang dirasakan seperti di timpa benda berat, pasien tampak meringis, dari hasil pemeriksaan fisik tekanan darah 180/100 mmHg, pernapasan 20 x/menit, suhu 36,5° C, nadi 90 x/menit. Pada pasien 2 terdapat nyeri kepala leher bagian belakang skala nyeri 5 (sedang) nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, susah tidur, gelisah, dan tidak bisa beraktivitas, tekanan darah 180/120 mmHg, Nadi 86 x/menit, Suhu 36,5°C, Pernapasan 20x/menit.

Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan pada pasien 1 Ny.I dan pasien 2 Ny. L ditegakkan 2 Diagnosis yang sama Diagnosis keperawatan utama yang muncul pada pasien 1 Ny.I dan pasien 2 Ny.L yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Cedera Fisiologis dibuktikan dengan Nyeri Kepala

Menurut Potter & Perry (2015) dalam penelitian pada tahun 2015 Diagnosis keperawatan yang muncul harus berdasarkan keluhan klien, dan ditambahkannya dalam penelitian bila pasien dalam proses penyembuhan cenderung masalah yang akan timbul tidak begitu kompleks seperti yang diharapkan.

Intervensi Keperawatan

Intervensi yang digunakan untuk mengatasi masalah Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Cedera Fisiologis dibuktikan dengan Nyeri Kepala, Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu, Manajemen Nyeri yaitu observasi tanda-tanda vital, mengkaji tingkat nyeri yang dirasakan pasien dengan skala nyeri, melakukan pemberian edukasi nyeri pada pasien hipertensi, Melakukan Terapi Non Farmakologi yaitu memberikan Terapi Relaksasi nafas dalam, kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu.

Perencanaan disusun berdasarkan Diagnosis yang ditegakkan pada kasus NY.I dan NY.L : Nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis di buktikan dengan Nyeri kepala dengan intervensi ajarkan teknik nonfarmakologi (terapi relaksasi napas dalam) pada kenyataan jarang diajarkan kepada pasien oleh petugas kesehatan, hal ini dilihat saat melakukan pengkajian pada pasien, peneliti bertanya apakah Ny.I dan Ny.L mengetahui cara mengatasi nyeri secara mandiri misalnya dengan menarik napas dalam atau melakukan pijatan ringan, pasien mengatakan ia tidak pernah mendapatkan pengetahuan tentang hal tersebut.

Tindakan keperawatan yang telah diberikan Peneliti kepada pasien yaitu pemberian terapi relaksasi nafas dalam, yang merupakan tindakan terapi nonfarmakologi dalam mengurangi nyeri intensitas ringan sampai dengan sedang, Tindakan ini meliputi edukasi tentang terapi relaksasi nafas dalam, demonstrasi cara melakukan relaksasi nafas dalam, observasi skala nyeri, serta observasi kemandirian pasien dalam penggunaan teknik relaksasi nafas dalam Tindakan ini dilakukan kepada masing-masing pasien selama 3 kali

pertemuan dengan durasi 30 menit setiap pertemuan.

Implementasi Keperawatan

Implementasi pada pasien 1 dengan Diagnosis keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Cedera Fisiologis dibuktikan dengan Nyeri Kepala observasi tanda-tanda vital, mengkaji tingkat nyeri, melakukan pemberian edukasi pada pasien hipertensi, mengajarkan Tindakan relaksasi nafas dalam termasuk kegiatan yang meringankan nyeri tersebut, menginjeksi Infus RL, Injek Ranitidine 2x1, Amplodipine 1x10, candesartan 1x16, Antasida syrup, neurodex 1x1.

Implementasi pada klien 2 dengan Diagnosis keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Cedera Fisiologis observasi tanda-tanda vital, mengkaji tingkat nyeri, melakukan pemberian edukasi pada pasien hipertensi, mengajarkan Tindakan relaksasi nafas dalam termasuk kegiatan yang meringankan nyeri tersebut, menginjeksi RL, Injek citicoline 2x1, amplodipine 1x10 mg, candesartan 1x16 mg, asam mefenamat.

Menurut Fernalia (2019) menunjukkan bahwa hasil penelitian tingkat nyeri pada kedua variabel memiliki skala nyeri berbeda atau dengan kata lain terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam.

Menurut penelitian Priyanti (2019) penelitian ini didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam kepada kedua responden dimana sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam dilakukan pengukuran skala nyeri kepala selama 3 hari didapatkan mengalami penurunan nyeri kepala pada hari ke tiga dari skala nyeri 5 menjadi 2 sedikit nyeri dengan skala nyeri. kesimpulan bahwa ada pengaruh Teknik relaksasi

nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi dari Diagnosis keperawatan yang dilakukan pada pasien ke dua pasien adalah Nyeri tidak di rasakan, keluarga dan klien sudah mulai mampu memahami masalah Kesehatan pasien, pasien dapat melakukan aktivitasnya sendiri.

KESIMPULAN

Klien memiliki keluhan utama nyeri akut pada kepala akibat tekanan darah tinggi Hipertensi. Diagnosa keperawatan utama adalah nyeri akut berhubungan dengan agencedera fisiologis.intervensi yang diberikan adalah terapi relaksasi nafas dalam. Implementasi yang dilakukan penulis dilakukan selama 3 hari. Hasil evaluasi yang didapatkan dari kedua pasien yaitu mengalami penurunan intensitas nyeri dengan hasil nyeri ringan. Pada pasien 1 yaitu dari skala nyeri 4 turun ke skala nyeri 2 dan pada pasien 2 dari skala nyeri 5 turun ke skala nyeri 3. Dari kedua pasien tersebut sama-sama mengalami penurunan sebanyak 3 poin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pasien dan keluarga yang menderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Palembang (2020) 'Dinas Kesehatan Kota Palembang Tahun 2020', Profil Kesehatan Tahun 2021, (72), p. 23.
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14.
- Fernalia. 2019. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*.

Vol. 1 No. 1 P-ISSN: 2655-2728
E-ISSN: 2655-4712

Kemenkes R.I.,(2014). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Pusdatin Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI (2019) 'Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018',Badan Litbangkes, p. 532.

Priyanti. 2019. Dengan Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan gejala Nyeri Kepala Di Ruang Lavender. Jurnal Akademi Keperawatan Yakpermas Banyumas

Rumah Sakit Bhayangkara Moh. Hasan. 2023.Rekam medis Rumah sakit. Palembang. Sekretariat Rumah Sakit Bhayangkara Moh. Hasan (Diakses Pada Tanggal 06 juli 2023, pukul 13.00 WIB).

Nugraheni. 2016. Asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman:NYERI. Jurnal Universitas Kusuma husada Surakarta,2022.

Putra. 2017. Penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi (studi literatur).

Nurman. 2017. Jurnal Penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia:Ddefinisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1, Jakarta, DPP PPNI.

PPNI. (2019). Standar luaran keperawatan Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Edisi 1, Jakarta: DPP PPNI

PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan. Edisi 1, Jakarta: DPP PPNI

World Health Organization. (2019). Raised Blood Pressure. Global Health Crisis. Retrieved from http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_hypertension/en/