

## PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI

UNTUK MENGURANGI NYERI DI RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus

Luluk Cahyanti

Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada, Kudus

Email: lulukabbas.lc@gmail.com

### ABSTRAK

Tekanan darah normal untuk dewasa memiliki sistolik di bawah 120 mmHg dan diastolic di bawah 80 mmHg. Tekanan darah yang tidak normal lebih tinggi dari 120/80 mmHg. Tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg, atau diastolic diatas 90 mmHg merupakan hipertensi. Penyakit hipertensi terdiri atas dua klasifikasi yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Nyeri kepala merupakan gejala penting dari berbagai kealihan tubuh organic maupun fungsional, nyeri kepala adalah sensasi tidak menyenangkan yang melibatkan emosi dengan kerusakan jaringan. Terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri salah satunya adalah teknik relaksasi nafas dalam yang terdiri dari pernapasan dada dan perut dengan frekuensi lambat berirama yang memiliki manfaat sebagai pereda nyeri akut maupun kronis dengan cara melakukannya secara konstan. Penulisan ini merupakan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus. Metode penulisan ini adalah analisa deskriptif terhadap pasien hipertensi di RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus. Penulis menyimpulkan bahwa untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam, namun jika sudah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam harus di imbangi juga dengan pola makan yang baik terutama makanan yang mengandung garam dan kelosterol harus dihindari pada pasien hipertensi. Tindakan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dilakukan selama 2 hari. Dari hasil kesimpulan yang didapat ada pengaruh terhadap pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Kepala, Relaksasi Nafas Dalam

*ABSTRACT*

Normal blood pressure for adults has systolic under 120 mmHg and diastolic under 80 mmHg. Abnormal blood pressure is higher than 120/80 mmHg. Systolic blood pressure above 140 mmHg, or diastolic above 90 mmHg is hypertension. Hypertension disease consists of dya classification of primary hypertension and secondary hypertension. Headache is an important symptom of various organic and functional body parts, headache is an unpleasant sensation involving emotions with tissue damage. Non-pharmacological therapy for lowering pain is one of the deep breathing relaxation techniques that consists of chest and abdominal breathing with a slow rhythmic frequency that has the benefit of acute and chronic pain relief by constantly doing it. This writing is a case study that aims to determine the effect of deep breath relaxation techniques on the reduction of headache in hypertensive patients in RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus. This method of writing is a descriptive analysis of hypertensive patients in RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus. The authors conclude that to reduce headache in hypertension patients is done by giving deep breath relaxation technique, but if it is done giving relaxation of breath in must also be balanced also with good diet especially food containing salt and kelosterol should be avoided in hypertension patient. Action of deep breath relaxation technique was done for 2 days. From the conclusions obtained there is an influence on the provision of deep breath relaxation techniques to reduce pain in hypertensive patients.

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi di definisikan oleh Joint National Commite on Defection Evalution of High Blood Pressure (JNC) yaitu tekanan darah yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg<sup>1</sup>.

Penderita hipertensi pada saat ini mengalami kenaikan hal ini di buktikan dari data menurut Badan Kesehatan Dunia WHO (World Health Organization) tahun 2010 terdapat dari 50 % penderita hipertensi<sup>3</sup>. Di indonesia pada tahun 2007 sebanyak 15 juta penderita hipertensi<sup>3</sup>, sedangkan menurut dina kesehatan propinsi jawa tengah tahun 2013 sebanyak 25,8% kasus hipertensi<sup>4</sup>. Menurut dinas kesehatan kabupaten kudus tahun 2014 angka kasus hipertensi menempati urutan pertama sebnyak 57,89%<sup>5</sup>.

Jumlah tersebut sangat besar. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, salah satunya yaitu dengan pengobatan non farakologi pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam yang efektif dapat menurunkan nyeri, denyat jantung, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot<sup>2</sup>.

### **Rumusan Masalah**

Bagaimanakah gambaran penatalaksanaan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri?

### **Tujuan Studi Kasus**

Mengambarkan dan mendeskripsikan bagaimana gambaran penatalaksanaan pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri.

Rancangan studi kasus dilakukan terhadap suatu pasien dengan evaluasi tindakan keperawatan yang dilakukan berupa teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian kasus ini pada tanggal 22-23 Desember 2015 di rumah sakit RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus secara auto-anamnesa dan aullo-anamnesa selama 2 hari. Evaluasi terhadap teknik relaksasi nafas dalam dilakukan setiap kali tindakan. Metode penyajian data yang di gunakan adalah analisis deskriptif yaitu penggambaran mengenai objek yang diamati dan mengambil refrensi dari berbagai sumber terkait kasus yag diambil. Etika penulisan yang di gunakan adalah dengan menjaga privasi pasien.

## **HASIL**

Penulis melakukan pengkajian pada tanggal 22 Desember 2015 di RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus secara autoanamnesa yaitu wawancara secara langsung terhadap pasien dan keluarga pasien, dan autoanmnesa yaitu melalui observasi ke pasien. Di dapatkan hasil pasien bernama Tn.M, Usia 58 Tahun, alamat Ds.Kaliputu Rt 07 Rw 01, pasien masuk rumah sakit pada tanggal 21 Desember 2015 dengan diagnose Hipertensi, pasien mengatakan sudah menderita Hipertensi sejak 2 Tahun yang lalu dan sering kambuh. Anak pasien mengatakan bahwa tidak ada keluarganya yang menderita Hipertensi. Dari hasil pengkaian Pasien mengeluh nyeri kepala, setelah dilakukan pengkajian nyeri di dapatkan hasil yaitu P: Tekanan darah yang tinggi, Q: cekot-cekot, R: Tenguk kepala, S: Skala 5, T: Saat TD naik dan saat beraktivitas.

Kemudian pada tanggal 22 Desember 2015 di berikan teknik relaksasi nafas dalam, setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri pasien turun dengan hasil pengkajian skala nyeri yaitu P: tekanan darah tinggi , Q: Cekot-cekot, R: Tenguk kepala, S: skala 4, T: Saat TD naik dan saat beraktivitas. Karena teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan skal nyeri kemudian pada tanggal 23 Desember 2015 penulis memberikan tindakan keperawatan teknik relaksasi nafas dalam lagi, dan setelah dilakukan tindakan pemberian teknik relaksasi nafas dalam di dapatkan hasil skala nyeri pasien turun dengan hasil pengkajian skala nyeri P: Tekanan

darah tinggi , Q: Cekot-cekot, R: Tengukuk kepala, S: skala 4, T: Saat TD naik dan saat beraktivitas dan pasien tampak rileks.

Dari hasil evaluasi pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama 2 hari di dapatkan hasil skala nyeri pasien turun secara bertahap dan pasien tampak rileks.

## **Pembahasan**

Hipertensi di definisikan oleh Joint National Commite on Defection Evalution of High Blood Pressure (JNC) yaitu tekanan darah yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan klasifikasikan sesuai derajat keparahannya, mempunyai rentang dari tekanan darah (TD) normal tinggi sampai hipertensi maligna<sup>1</sup>.

Hipertensi dibagi menjadi 2 golongan yaitu yang pertama hipertensi esensial atau hipertensi primer merupakan 90% dari seluruh kasus hipertensi adalah hipertensi esensial di definisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang tidak diketahui penyebabnya (idiopatik). Beberapa factor diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial yaitu genetic, jenis kelain, usia, diet atau kebiasaan pola makan, Berat badan atau obesitas, gaya hidup. Yang kedua yaitu hipertensi sekunder, merupakan 10% dari keseluruhan kasus hipertensi factor pencetus munculnya kausus hipertensi sekunder adalah penggunaan kontrasepsi oral, coarclation aorta, neurogenik<sup>9</sup>.

.Pada Kasus Tn.M mengalami nyeri di tengkuk kepala dengan pengkajian skala nyeri yang di dapat yaitu P: Tekanan darah yang tinggi, Q: Cekot-cekot, R: Tengukuk kepala, S: Skala 5, T: Saat TD naik dan saat beraktivitas. Tn.M sudah menderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu, dari keluarga tidak ada yang menderita hipertensi.

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang actual potensial<sup>10</sup>.

Nyeri kepala yang dialami Tn.M berasal dari kerusakan vascular pembuluh darah, perubahan struktur menyebabkan penyumbatan pembuluh darah kemudian terjadi vasokontraksi dan sirkulasi ke otak terganggu, sehingga resistensi pembuluh darah ke otak meningkat dan menimbulkan nyeri kepala serta meningkatkan tekanan darah<sup>2</sup>.

Pada pasien hipertensi dengan keluhan utama Nyeri di tengkuk kepala dilakukan tindakan keperawatan non farmakologi pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri.

Teknik 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 napas secara perlahan, selain dapat menurunkan rasa Nyeri pada pada pasien Hipertensi serta menurunkan intensitas nyeri.

Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri kepala melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot seklet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah ke otak dan meningkatkan aliran darah ke otak dan mengalir ke daerah yang mengalami spasme dan iskemic, teknik relaksasi nafas dalam juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yang endorphin dan enkefalin <sup>2</sup>.

Pemberian teknik relaksasi nafas dalam di lakukan dengan cara menarik nafas secara sederhana yang terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama, pasien dapat memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan-lahan dan nyaman. irama yang konstan dapat di pertahankan dengan menghitung dalam hati dan lambat bersama setiap inhalasi ('hirup, dua, tiga") dan ekshalasi (hembuskan, dua, tiga). Pada saat perawat mengajarkan teknik ini, akan sangat membantu bila menghitung dengan keras bersama pasien pada awalnya. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam dilakukan selama 15 kali dengan jeda waktu istirahat 5 kali <sup>7</sup>.

Pada kasus ini yang menjadi factor penghambat penyembuhan penyakit hipertensi atau penurunan tekanan darah tinggi adalah masalah nutrisi atau kebiasaan pola hidup yang di lakukan pasien hipertensi yang masih suka memakan-makanan asin dan berkolesterol, jika pada pasien hipertensi masih sering mengkonsumsi garama atau kolesterol akan berakibat penumpukan cairan yang tertahan menyebabkan peningkatan pada volume darah seseorang dengan kata lain pembuluh darah membawa lebih banyak cairan, beban ekstra yang dibawa oleh pembuluh darah inilah yang

menyebabkan pembuluh darah bekerja ekstra yakni adanya peningkatan tekanan darah di dalam dinding pembuluh darah. Oleh sebab itu pada pasien hipertensi harus menjaga pola makan terutama diet rendah garam dan kolesterol<sup>2</sup>.

Setelah Tn.M mendapatkan tindakan keperawatan teknik relaksasi nafas dalam skala nyeri Tn.M turun menjadi 3 dengan pengkajian skala nyeri P: Nyeri di tengkuk kepala, Q: Cekot-cekot, R: Tengkuk kepala, S: Skala 3, T: Saat TD naik dan saat beraktivitas. Tindakan pemberian teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam mengurangi nyeri hal ini terbukti setelah dilakukan pengelolaan pada Tn.M yang menderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala di tengkuk menjadi sedikit rileks dan nyeri berkurang.

Perlu diketahui dari hasil penelitian dari Tarwoto pada tahun 2011 bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam mengurangi nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas skala nyeri pasien. Hasil responden yang didapatkan ada pengaruh terhadap penurunan intensitas skala nyeri pada pasien hipertensi yaitu rata-rata skala nyeri kepala sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi penderita hipertensi di wilayah X dan diwilayah Y adalah sebanyak 4,25 menjadi 0,50 dengan 4 responden<sup>11</sup>.

## **Kesimpulan**

Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri kepala melalui mekanisme dengan merelaksasikan otot-otot seklet yang mengalami spasme meningkatkan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah ke otak dan meningkatkan aliran darah ke otak dan mengalir ke daerah yang mengalami spasme dan iskemic, teknik relaksasi nafas dalam juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yang endorphen dan enkefalin<sup>2</sup>.

Ada pengaruh penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi setelah dilakukan tindakan pemberian teknik relaksasi nafas dalam.

### **Daftar Pustaka**

- Dongoes, Marilyn. Rencana Asuhan Keperawatan Pedoman Perencanaan dan dokumentasi Keperawatan. Edisi 3. Jakarta. 2000: EGC
- Smeltzer dan Bare C. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Volume 1. Jakarta. 2001 : EGC
- <http://www.depkes.go.id> diakses pada tanggal 13 juni 2017
- <http://www.Profil> Kesehatan Propinsi Jawa Tengah tahun 2007 diakses pada tanggal 12 juni 2017
- <http://www.Profil> Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus Tahun 2014 diakses pada tanggal 13 juni 2017
- Kristmas, sheren, dkk. *Jurnal keperawatan Slow Deep Breathing dalam Menurunkan Nyeri Kepala pada pasien Hipertensi*. 2011 diakses pada tanggal 4 mei 2017
- Syamsudin. *Farmakoterapi Kardiovaskular dan Renal*. Jakarta 2001
- Brunner dan Suddarth. *Keperawatan Medikal Bedah*. Volume 1. Jakarta EGC
- Vinami, yulian. *Jurnal keperawatan Efektivan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi dengan gejala Nyeri Kepala di Puskesmas baki Sukoharjo*. Diakses pada tanggal 30 juli 2017