

IMPLEMENTATION OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUE TO OVERCOME HEAD PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS TO MRS S IN SENON VILLAGE IN PURBALINGGA

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGATASI NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI PADA NY S DI DESA SENON PURBALINGGA

Wahyuma Agung Kurniawan¹, Wiwik Priyatin², Yolinda Suciliyana³
^{1,2,3} Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas
e-mail: wahumahum@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is also known as high blood pressure. Hypertension can cause a number of symptoms such as epistaxis, palpitations, shortness of breath, and headaches after a day's activities if the systolic and diastolic pressures remain above 140 and 90 mmHg respectively. Deep breathing relaxation technique is an independent nursing intervention where the nurse teaches the patient how to take deep breaths, slow breaths (maximum holding inspiration) and how to exhale slowly to relax muscle tension that supports pain. Purpose of this research is to find out how to implement deep breathing relaxation techniques to reduce headaches in hypertensive patients in Mrs. S, Senon Village in Purbalingga. The results of the nursing implementation stated that deep breathing relaxation techniques can reduce headaches in hypertensive patients. after implementing the deep breathing relaxation technique for 3 days on Mrs. S with hypertension. This is evidenced by measuring the pain scale on the first day with a scale of 5 (moderate), then on the second day with a pain scale of 5 (moderate) to 4 (moderate), and on the third day with a pain scale of 4 (moderate) to 3 (mild). The application of Deep Breathing Relaxation is very effective in reducing the intensity of headaches experienced by Hypertension patients.

Keywords: Implementation of Deep Breathing Relaxation Technique; Headache; Hypertension

ABSTRAK

Hipertensi disebut juga sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi dapat mengakibatkan sejumlah gejala seperti epistaksis, jantung berdebar, sesak napas, dan nyeri kepala setelah beraktivitas seharian jika tekanan sistolik dan diastolik masing-masing tetap di atas 140 dan 90 mmHg. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan untuk merileksasikan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Pada Ibu S Di Keluarga Bapak K Desa Senon Purbalingga. Hasil dari impementasi keparawatan menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. setelah di lakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari pada Ibu S di keluarga Bapak K dengan Hipertensi. Hal ini dibuktikan dari pengukuran skala nyeri pada hari pertama dengan skala 5 (sedang), lalu pada hari kedua dengan skala nyeri 5 (sedang) menjadi 4 (sedang), dan hari ketiga dengan skala nyeri 4 (sedang) menjadi 3 (ringan). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri kepala yang di alami oleh pada pasien Hipertensi.

Kata kunci : Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam; Nyeri Kepala; Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut juga sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi dapat mengakibatkan sejumlah gejala seperti epistaksis, jantung berdebar, sesak napas, dan nyeri kepala setelah beraktivitas seharian jika tekanan sistolik dan diastolik masing-masing tetap di atas 140 dan 90 mmHg. Karena tingkat rasa nyeri setiap orang adalah unik dan hanya dapat dijelaskan atau dievaluasi oleh individu tersebut, rasa nyeri adalah perasaan tidak menyenangkan yang sangat subyektif. Tidak semua pasien dengan nyeri kepala mampu menangani sendiri, sehingga membutuhkan bantuan perawat yang berkualitas. Salah satu intervensi keperawatan dan tindakan keperawatan mandiri yang digunakan untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi adalah relaksasi nafas dalam.

Intervensi keperawatan mandiri yang dikenal sebagai relaksasi nafas dalam oleh perawat dapat membantu pasien dengan menginstruksikan pasien bagaimana cara menarik nafas dalam dengan perlahan untuk mengurangi nyeri (menahan nafas maksimal), kemudian menghembuskan nafas secara perlahan (Kuniasih, 2018). Latihan relaksasi nafas dalam dapat membantu orang dalam situasi tidak nyaman menjadi nyaman. Teknik relaksasi membebaskan pikiran dan tubuh dari ketegangan dan stres. Orang yang mempraktikkan teknik relaksasi mampu melatih pengendalian diri dalam menghadapi rasa nyeri atau ketidaknyamanan. Apakah orang tersebut sehat atau sakit, metode ini dapat digunakan. Sebagai alternatif dari minum, merokok, atau makan berlebihan, teknik relaksasi ini merupakan tindakan preventif yang mendukung penyegaran dan regenerasi tubuh sehari-hari.

Dinkes Purbalingga (2018) dalam buku profilnya menyebutkan bahwa saat dilakukan pengukuran tekanan darah di Puskesmas pada tahun 2014, hipertensi menyerang 14% penduduk di bawah usia 18 tahun. Pada tahun 2015 terjadi penurunan persentase menjadi 2,44%, namun pada tahun 2016 mengalami peningkatan menjadi 9,02%. Angka tertinggi diberikan oleh Puskesmas Kalimantan, dimana seluruh 1.331 sampel mengalami peningkatan tekanan darah. Selain itu di Puskesmas Kemangkon dimana keseluruhan kasus Hipertensi yaitu 12.143 kasus yang mengalami peningkatan tekanan darah (Budi, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran implementasi teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi pada ny s di desa senon purbalingga.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan strategi penelitian studi kasus. Sumber data yang didapatkan menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara wawancara dan observasi. Instrumen pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan lembar observasi dan lembar wawancara. Responden pada penelitian ini yaitu Ny. S berusia 65 tahun dengan pengelolaan selama 2 kali pertemuan dalam sehari selama 3 hari pagi dan sore. Responden tersebut sudah sesuai dengan kriteria yaitu dengan nyeri kepala sedang. Pada responden dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil penelitian dalam bentuk naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada tanggal 20 Maret 2023 kepada Ny. S sebagai responden yang berdomisili di Desa Senon RT 02 RW 01 Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga. Ny. S berusia 65 tahun dengan pendidikan terakhir yaitu sekolah dasar, dengan status lengkap, tidak memiliki alergi, menderita hipertensi sudah 2,5 tahun dan berawal dari tidak menjaga pola makannya.

Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah selama tiga hari diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada Ny. S dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Relaksasi Nafas Dalam.

	Waktu	Pengukuran Skala Nyeri		
		Hari 1	Hari 2	Hari 3
Sebelum Relaksasi Nafas Dalam	08.00 wib	Sedang (5)	Sedang (5)	Sedang (4)
Sesudah Relaksasi Nafas Dalam	15.30 wib	Sedang (5)	Sedang (4)	Ringan (3)

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan oleh peneliti selama 3 hari pada Ibu S yang menderita hipertensi dengan nyeri kepala skala 5 (sedang) ditemukan bahwa skala klien berkurang pada hari ketiga, menjadi skala 3 (ringan). Menurut penelitian Nurtanti (2018), sebagian besar pasien hipertensi mengalami nyeri sedang dengan skala 4-6 (nyeri sedang), namun setelah mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam menurun menjadi 3-4 (nyeri ringan), hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Aninta (2013). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pasien hipertensi dapat mengurangi nyeri kepala mereka dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 21 Maret - 23 Maret 2023 masalah mulai teratasi. Hari pertama kunjungan didapatkan skala nyeri 5, dilanjutkan pada hari kedua didapatkan skala nyeri klien 4 dan pada hari terakhir skala nyeri klien menurun menjadi skala 3, Ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan nyeri kepala. Hal ini didukung oleh penelitian Cahyanti (2017) serta Hastomo dan Suryadi (2019) yang menemukan bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu menurunkan skala nyeri kepala pasien hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah penulis melakukan pengkajian langsung pada Ny. S dengan hipertensi di Desa Senon Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut; setelah dilakukan pengkajian terhadap Ny. S didapatkan bahwa kurangnya pengetahuan terhadap penyakit hipertensi dan minimnya informasi tentang salah satu penyakit yang selalu terjadi pada lansia, Setelah dilakukan tindakan pengkajian gerontik keluarga Ny. S dapat memahami pentingnya cara mengatasi masalah nyeri kepala pada pasien hipertensi dengan menggunakan terapi relaksasi nafas dalam atau mengunjungi pusat pelayanan masyarakat yang tersedia, *Health Education* menjadi faktor penting dalam penerapan pengkajian gerontik bagi keluarga Ny. S. Berdasarkan penelitian ini, relaksasi nafas dalam dapat secara signifikan mengurangi intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan pengukuran skala nyeri pada hari pertama dengan skala 5 (sedang), hari kedua dengan skala 5 (sedang) hingga 4 (sedang), dan hari ketiga dengan skala 4 (sedang) sampai 3 (ringan).

Diharapkan bagi Ny. S untuk tetap menjalankan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu supaya kestabilan tekanan darah dan nyeri tetap terajaga. Keluarga diharapkan supaya lebih meningkatkan kesadaran untuk berperilaku hidup sehat yaitu dengan menjaga gaya hidup dan pola makan yang sangat mempengaruhi masalah kesehatan senantiasa memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan. Keluarga diharapkan mampu mengenal masalah kesehatan dan mampu merawat anggota keluarga yang sakit serta meningkatkan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aninta, A. P. 2013. Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 2, no 2, 88–91
- Budi, M. 2020. *Data Kasus Hipertensi Tahunan Puskesmas Kemangkon Purbalingga*. Budi. Tahun 2018-2020
- Cahyanti. 2017. Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Untuk Mengurangi Nyeri Di RSUD Dr.Loekmono Hadi Kudus. *Jurnal Keperawatan*, 6(4), 45–53
- Dinkes Purbalingga. 2018. *Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga Tahun 2016-2021*
- Hastomo, M. T., & Suryadi, B. 2019. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Saat Pemasangan Infus di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(02), 436–442. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i02.320>
- Kuniasih, D. 2018. 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. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*.
- Nurtanti. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 27–32