



## **TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Novita Amri<sup>1\*</sup>**

Akper Bina Insani sakti

\*Email :novitaamri.123@gmail.com

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyebab kematian dini di seluruh dunia dan mempunyai angka mortalitas yang cukup tinggi juga dapat mempengaruhi kualitas serta produktifitas seseorang. World Health Organization (WHO) menyatakan penyandang hipertensi terus meningkat disetiap tahunnya, pada tahun 2025 mendatang diperkirakan penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar dan setiap tahun penderita hipertensi dengan komplikasi yang meninggal dunia mencapai 9,4 juta. wanita. Masalah yang sering dialami pada pasien hipertensi adalah nyeri. Nyeri dapat dikurangi salah satunya menggunakan teknik nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Tujuan penyuluhan ini agar orang tua mampu memahami tentang masalah hipertensi dan cara mencegahnya. Metode yang digunakan adalah Ceramah dan Tanya Jawab dengan media leaflet dan LCD. Oleh karena itu dalam hal ini dipelukan salah satunya dengan penyuluhan bagaimana cara mengurangi nyeri kepala karena hipertensi.

**Kata Kunci** :Hipertensi, Nyeri, Relaksasi Nafas Dalam

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a cause of premature death throughout the world and has a fairly high mortality rate which affects a person's quality and productivity. The World Health Organization (WHO) states that people with hypertension continue to increase every year, by 2025 it is estimated that hypertension sufferers will reach 1.5 billion and every year hypertension sufferers with complications will die at 9.4 million. the problem often experienced by hypertension patients is pain. The pain can be reduced one of them using deep breathing techniques. The deep breath relaxation technique was breathing slowly and used the diaphragm, allowing the abdomen to slowly lift and the chest to expand fully. The purpose of this counseling is so that parents are able to understand the problem of hypertension and how to prevent it. The method used is Lectures and Questions and Answers with leaflets and LCD media. Therefore, in this case prevention efforts are needed, one of which is counseling on how to prevent headaches due to hypertension.*

**Key Word** : Hypertension, Pain, Deep breathing

### **PENDAHULUAN**

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan permasalahan kesehatan utama yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas baik di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi termasuk dalam penyakit kardiovaskuler paling umum dan banyak disandang oleh masyarakat. Hipertensi merupakan keadaan medis dimana kondisi

pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan yang persisten. Secara klinis, hipertensi dapat di definisikan sebagai keadaan peningkatan tekanan darah diatas batas yang ditetapkan oleh suatu panduan (Hendra Phebe,2021).

Hipertensi sering disebut *silent killer* karena pada umumnya penderita sering sekali tidak menyadari dan tidak merasakan gangguan dan gejala. Selain

itu jika tekanan darah tidak terkontrol dengan baik, resiko kematian semakin besar bagi penderitanya. Elastisitas dan meregang pada arteri besar (Wilda dkk, 2019).

Hipertensi merupakan penyebab kematian dini di seluruh dunia dan mempunyai angka mortalitas yang cukup tinggi juga dapat mempengaruhi kualitas serta produktifitas seseorang dan 90% merupakan hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya secara pasti. Laporan hipertensi yang dikeluarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 sekitar 1,18 miliar orang di dunia menyandang hipertensi dan pada tahun 2022 diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (WHO,2022).

Hipertensi di Indonesia masih merupakan tantangan besar dengan prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi yaitu sebesar 34,1% dan meningkat pada tahun 2019 yaitu sebanyak 34,11%.

Penelitian terkait pengaruh dari teknik relaksasi nafas dalam untuk penurunan tekanan darah pasien yang memiliki hipertensi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi (Tawaang et al., 2013).

Teknik sederhana untuk melakukan relaksasi napas dalam yaitu menggunakan pernapasan diafragma (Prihandiono., 2014). Orang dengan tekanan darah tinggi dapat memanfaatkan metode pernapasan diafragma ini setiap hari untuk mengendurkan otot tubuh, darah yang menjaga keelastisitas arteri (Tawaang et al., 2013). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Panti Jompo Budi Dharma Yogyakarta yang menunjukkan hasil perubahan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit, dilakukan 2 minggu dengan 15 kali relaksasi napas dalam dengan istirahat 5 menit di setiap sesi relaksasi napas dalam yang dilakukan setiap hari, pada hari berikutnya akan ada perubahan penurunan sekala nyeri dari sekala nyeri sebelum dilakukan relaksasi napas dalam (Ngurah, 2020).

Oleh karena itu dalah hal ini dipelukan upaya pengurangan nyeri kepala salah satunya dengan penyuluhan teknik relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri kepala pada hipertensi.



## METODE

Tujuan	Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan orang tua tentang teknik relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.
Isi Kegiatan	Memberikan Pengetahuan Tentang Relaksasi Nafas Dalam Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi
Sasaran	Orang tua yang di diagnosa mengalami masalah hipertensi.
Strategi	Metode yang dilakukan berupa a.Ceramah/ Penyuluhan b.Simulasi c.Diskusi

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 24 Mei 2024, pukul 14.00 wib sampai selesai. Peserta adalah pasien yang di diagnosa hipertensi.

### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan ini adalah pembuatan preplaning dan materi hipertensi. Persiapan tempat dan alat- alat lainnya dilakukan oleh semua anggota kelompok, persiapan leaflet pada tanggal dan LCD pada tanggal 25 Mei 2024. Seluruh anggota kelompok mengecek persiapan sesuai dengan tanggung jawab masing- masing yang dipimpin oleh penanggung jawab

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pembukaan dibuka oleh moderator dan langsung menjelaskan tujuan pertemuan, kemudian presenter langsung presentasi Materi Tentang Hipertensi

### 3. Tahap Evaluasi

#### a. Evaluasi Stuktur

90% peserta menghadiri penyuluhan, tempat, media serta alat penyuluhan tersedia sesuai rencana, peran dan tugas mahasiswa sesuai perencanaan.

#### b. Evaluasi Proses

Waktu yang direncanakan sesuai dengan pelaksanaan. peserta berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan dengan bertanya, menjawab dan mengemukakan pendapat, peserta tidak meninggalkan ruangan selama penyuluhan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, peserta mampu

- Mengetahui tentang pengertian hipertensi
- Mengerti penyebab hipertensi
- Mengerti tentang tanda dan gejala hipertensi
- Mengerti komplikasi hipertensi
- Mengerti teknik relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri kepala akibat hipertensi.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Monalisa, dkk. (2014). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Hipertensi Jurnal Penelitian Perawat Indonesia
2. Phebe, Hendra. (2021). Teori dan Manajemen Terapi Hipertensi. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press
3. Riskesdas (2018). Riset Kesehatan Dasar: Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal Dan Stroke.  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>