

GAMBARAN HASIL PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI EMERGENCY

Oleh

Lulu Dwi Septiani¹, M. Hasan Azhari²

¹ Mahasiswa DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : luluseptiani81@gmail.com

² Dosen DIII Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : azharim.hasan88@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi disebut sebagai silent killer (pembunuh senyap) karena gejala tidak dirasakan atau tanpa keluhan. Penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadi kardiovaskuler dan merupakan masalah utama di Negara maju maupun berkembang. Kardiovaskuler juga menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia setiap tahunnya (kemenkes RI, 2018). Tujuan : Studi literatur ini bertujuan untuk memperoleh gambaran hasil penerapan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Metode : Metode yang digunakan dalam pengumpulan jurnal ini dengan menggunakan google scholar dari tahun 2014-2020. Hasil : Berdasarkan 5 jurnal yang telah di review hasil yang didapat telah melakukan identifikasi dan menganalisis pemberian terapi relaksasi nafas dalam menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Kesimpulan : dari studi literatur ini yaitu relaksasi nafas dalam berpengaruh untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi

Kata Kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Kepala, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is called a silent killer because the symptoms are not felt or without complaints. Patients do not know if he has hypertension and only found out after complications occur. Hypertension is the most common cause of cardiovascular events and is a major problem in both developed and developing countries. Cardiovascular disease is also the number one cause of death in the world each year (RI Ministry of Health, 2018). Objective: This literature study aims to obtain a picture of the results of the application of deep breathing relaxation therapy to reduce headaches in patients with hypertension. Method: The method used in the collection of this journal using Google Scholar from 2014-2020. Results: Based on 5 journals that have been reviewed the results obtained have identified and analyzed the administration of breathing relaxation therapy in showing the influence of breathing relaxation therapy in reducing headaches in patients with hypertension. Conclusion: from this literature study that is breath relaxation in effect to reduce headache in patients with hypertension

Keywords : Deep Breath Relaxation, Head Pain, Hypertension

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi disebut sebagai silent killer (pembunuh senyap) karena gejala tidak dirasakan atau tanpa keluhan. Penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadi kardiovaskuler dan merupakan masalah utama di Negara maju maupun berkembang. Kardiovaskuler juga menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia setiap tahunnya (kemenkes RI, 2018).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh

darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan dalam selang waktu 5 menit. (Sari, 2017:1-2)

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Brunner & Suddarth, 2014). Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya.

Padahal bila terjadi hipertensi terus-menerus bisa memicu stroke, serangan jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik. Siapapun bisa menderita hipertensi, dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial-ekonomi (Herlambang, 2013).

Hipertensi emergensi merupakan suatu kejadian kegawatan di bidang Nefrologi yang merupakan situasi dengan spektrum kegawatan yang bervariasi namun dalam banyak hal masih dapat terlihat sebagai suatu keberhasilan terapi yang dramatis apabila dilakukan dengan tepat dengan menggunakan obat-obat anti hipertensi yang sesuai. Dua per tiga penderita hipertensi tidak menyadari bila dirinya mengidap hipertensi yang sejatinya merupakan faktor risiko utama dari penyakit kardiovaskular dan kematian serebrovaskular, serta kerusakan target organ. (Jodi S Loekman, 2016)

Seseorang mengalami darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara teratur (rutin), maka hal ini dapat membawa si penderita kedalam kasus-kasus serius bahkan bisa menyebabkan kematian. Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak, dan mata. Penyakit hipertensi ini merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung (*Heart attack*) (Herlambang, 2013).

Menurut data WHO, di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Di Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Di kawasan Asia Tenggara, 36 persen orang dewasa menderita hipertensi.

Di Indonesia hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah Stroke dan Tuberkulosis, yakni 6,7% dari populasi kematian pada semua umur. Di Indonesia masalah Hipertensi cenderung meningkat. Prevalensi di Perkotaan 39,9%(37,0%-45,8% dan di pedesaan 44,1 (36,2%-51,7%). (Widiyani dalam Tarigan, 2018).

Berdasarkan profil dinas kesehatan sumatera selatan (2017), didapatkan jumlah hipertensi pada tahun 2013 sebesar 183.048 jiwa, pada tahun 2014 sebesar 186.116 jiwa, pada tahun 2015 sebesar 204.213 jiwa, pada tahun 2016 sebesar 225.305 jiwa dan bulan januari sampai november tahun 2017 sebanyak 229.365 jiwa.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang, angka kejadian penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2014 sebanyak 6740 orang, pada tahun 2015 sebanyak 7944 orang, pada tahun 2016 sebanyak 8530, pada tahun 2017 sebanyak 8686 orang (Profil Dinkes Kota Palembang 2017)

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Memperoleh gambaran hasil penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi

1.2.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi penelitian/artikel penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi

b. Menganalisis hasil penelitian penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi

c. Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

a. Bagi Rumah Sakit, hasil penelitian ini sebagai Dasar Pengembangan Standar/Pedoman pengembangan kemampuan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi untuk mengurangi nyeri kepala

b. Pedoman Kerja bagi Perawat dalam melaksanakan implementasi Relaksasi Nafas Dalam

1.3.2 Secara keilmuan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat :

a. Evidance Base Nursing Practice implementasi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi

b. Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode relaksasi nafas dalam atau implementasi keperawatan lainnya dalam peningkatan kemampuan untuk mengurangi nyeri kepala

2. METODE PENELITIAN

Studi Literatur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan meringkas dan menganalisis dari artikel terkait dalam penelitian ini diperoleh dari pencarian pada sumber Google Scholar berjumlah 5 artikel. Kriteria artikel atau sumber terkait yang digunakan dalam penelitian studi literatur ini terdiri dari 5 artikel/ sumber terkait

yang diterbitkan atau diunggah secara online sekitar tahun 2014-2020. Artikel atau sumber terkait tersebut tersedia full teks agar mempermudah peneliti saat menggunakan data tersebut untuk dianalisa.

Tabel 3.1

Review Literatur Relaksasi Nafas Dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi emergency

Sumber artikel	Peneliti dan judul penelitian	Tujuan penelitian	Design	Sampling	Hasil penelitian	Simpulan dan saran
Google Scholar	Fernalia et al (2019) pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas sawah lebar Kota Bengkulu	Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.	Pre eksperimen dengan pendekatan <i>one-group Pretest-posttest design</i>	41 responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi nafas dalam 4,37 untuk nyeri sedang 41 dan standar deviasi 0,581. Sedangkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam 3,02 untuk nyeri ringan (36), nyeri sedang (5) dan standar deviasi 0,570. Dari hasil uji statistik didapatkan $p=0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi kedua variabel memiliki skala	Kesimpulannya terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

					nyeri kepala yang berbeda atau dengan kata lain terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam	
Google Scholar	Susana et al (2017) pengaruh teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi	Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi.	Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif	2 responden	Hasil penelitian ini dilakukan pada 2 responden yang mengalami nyeri kepala hipertensi. Variabel yang dikumpulkan meliputi : karakteristik responden (nama, jenis kelamin, umur dan keluhan nyeri yang dialami), tingkat nyeri yang dialami sebelum dan sesudah. Kedua Responden berjenis kelamin sama yaitu perempuan dengan jenis kelamin perempuan.	Terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi
Google Scholar	R.A Fadila et al (2017) pengalaman penderita hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala	Tujuan penelitian untuk mengetahui informasi mendalam mengenai pengalaman	metode deskriptif kualitatif	3 informan	Hasil penelitian dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan sering merasakan	Saran penelitian diharapkan penelitian ini dapat menjadi alternatif pengobatan non

	dengan terapi non farmakologi di rumah sakit islam siti khadijah Palembang tahun 2017	penderita hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala dengan terapi non farmakologi dan farmakologi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017.			nyeri pada bagian kepala saat tekanan darahnya naik dan nyeri kepala yang dirasakan informan seperti di tusuk-tusuk dan ketiga informan merasa sangat kesakitan. Ketiga informan pernah melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah melakukan teknik relaksasi napas tersebut ketiga informan merasakan nyeri kepalanya berkurang.	farmakologi bagi penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang dalam menurunkan nyeri kepala.
Google Scholar	Dwi Kuniasih et al (2014) asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan efektifitas teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi nyeri kepala : studi kasus diruang rawat inap rumah sakit sumber waras jakarta	Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektifitas tindakan mandiri keperawatan teknik relaksasi nafas dalam di tengah keraguan banyak pihak akademisi terhadap tindakan tersebut.	Menggunakan rancangan studi kasus	2 responden	Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan hasil antara 2 responden dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala	Penelitian ini menyimpulkan bahwa tindakan teknik relaksasi tarik napas dalam mampu untuk membantu menurunkan skala nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi. Dari tiga kali pengukuran didapatkan hasil rata penurunan skala nyeri pada pasien no.

(Gambaran Hasil Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Emergency, Lulu Dwi Septiani)

	barat					1 adalah 1,67 poin. Sementara itu, rata-rata penurunan skala nyeri pada pasien no. 2 adalah 2 poin.
Google Scholar	Luluk Cahyanti (2019) Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. Soeranto Gemolong Tahun 2018	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	Menggunakan pra experiment (desain one grup pretest posttest)	25 responden	Hasil penelitian dengan SPSS menunjukkan Ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg. Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg. Ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan	Kesimpulan dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi nafas dalam Saran bagi penderita hipertensi untuk selalu mengecek atau mengontrol tekanan darah ke pelayanan kesehatan terdekat

(Gambaran Hasil Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Emergency, Lulu Dwi Septiani)

					sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yaitu <i>p value</i> 0,000 ($p < 0,000$).	
--	--	--	--	--	---	--

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel/hasil penelitian yang relevan dengan topik/masalah latihan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi emergency.

Artikel 1 Fernalia et al (2019) Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi. Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam selain dapat menurunkan intensitas nyeri, juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Metode Penelitian ini menggunakan desain Pre Eksperimen dengan pendekatan *one-Group Pretest-posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang pernah berobat di Puskesmas Sawah Lebar tahun 2017 yang berjumlah 584 pasien. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling* diperoleh sampel sebesar 41 responden. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan data primer (data yang diperoleh langsung dari responden) dengan melakukan pengukuran intensitas nyeri secara obyektif sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas

dalam menggunakan instrumen lembar observasi dengan skala nyeri *numeric rating scale* (NRS). Teknik pengolahan data menggunakan teknik analisis uji Wilcoxon sign rank test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi nafas dalam 4,37 untuk nyeri sedang 41 dan standar deviasi 0,581. Sedangkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam 3,02 untuk nyeri ringan (36), nyeri sedang (5) dan standar deviasi 0,570. Dari hasil uji statistik didapatkan $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi kedua variabel memiliki skala nyeri kepala yang berbeda atau dengan kata lain terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Kesimpulannya terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

Artikel 2 Susana et al (2017) Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistole dan diastole yang mengalami peningkatan melebihi batas normal yaitu diatas 140/90 mmHg. Hipertensi biasanya dimulai sebagai penyakit yang ringan lalu perlahan berkembang ke kondisi yang parah atau berbahaya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini adalah penelitian

kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif. Studi kasus merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses individu atau sekelompok individu. Untuk waktu pengukuran data variabel independen dan dependen dilakukan selama 2 hari. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Pokoh Wonobojo yang mengalami hipertensi. Kemudian untuk sample adalah penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepaladan bersedia menjadi responden sebanyak 2 orang. Hasil penelitian ini dilakukan pada 2 responden yang mengalami nyeri kepala hipertensi. Variabel yang dikumpulkan meliputi : karakteristik responden (nama, jenis kelamin, umur dan keluhan nyeri yang dialami), tingkat nyeri yang dialami sebelum dan sesudah. Kedua Responden berjenis kelamin sama yaitu perempuan dengan jenis kelamin perempuan. Untuk usia rentang antara 50-70 tahun. Sedangkan keluhan yang dialami, responden mengatakan nyeri kepala dibagian tengkuk atau leher dan puncak kepala dengan skala 4-6 tergolong nyeri sedang. Setelah dilakukan pengecekan tekanan darah, terjadi kenaikan pada kedua responden. Nyeri yang dirasakan kedua nya adalah seperti berdenyut tajam dan hilang timbul. Dari kedua responden diberikan terapi relaksai nafas dalam selama 2 hari dengan waktu yang sama yaitu 15 menit. Dari hasil observasi dapatkan hasil yang berbeda antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam yaitu dari skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) turun menjadi skala 3-4 (nyeri ringan), hal lain yang mempengaruhi perbedaan skala nyeri ini juga tergantung tingkat skala nyeri, konsentrasi serta ketenangan responden.

Artikel 3 R.A Fadila et al (2017) Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Nyeri kepala atau sakit kepala merupakan gejala penting dari berbagai kelainan tubuh organik maupun fungsional.

Latihan nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi nonfarmakologi, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam. Tujuan penelitian untuk mengetahui informasi mendalam mengenai pengalaman penderita hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala dengan terapi non farmakologi dan farmakologi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Informan dapat penelitian berjumlah 4 orang yaitu 3 orang pasien hipertensi selaku informan utama dan 1 orang perawat selaku informan kunci. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan indeph interview atau wawancara mendalam. Hasil penelitian dari hasil wawancara peneliti kepada ketiga informan diketahui bahwa ketiga informan sering merasakan nyeri pada bagian kepala saat tekanan darahnya naik dan nyeri kepala yang dirasakan informan seperti di tusuk-tusuk dan ketiga informan merasa sangat kesakitan. Ketiga informan pernah melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah melakukan teknik relaksasi napas tersebut ketiga informan merasakan nyeri kepalanya berkurang. Saran penelitian diharapkan penelitian ini dapat menjadi alternatif pengobatan non farmakologi bagi penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang dalam menurunkan nyeri kepala.

Artikel 4 Dwi Kuniasih et al (2014) Penelitian ini di latar belakang oleh keinginan peneliti untuk membuktikan efektifitas tindakan mandiri keperawatan teknik relaksasi tarik napas dalam di tengah keragu-raguan banyak pihak akademisi terhadap tindakan tersebut. Metode penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus sebagai satu pendekatan dengan memusatkan perhatian pada kasus secara intensif dan rinci sebagai suatu totalitas dengan maksud untuk memahami secara mendalam keterkaitan yang ada antara variabel-variabelnya. Variabel penelitiannya terdiri atas variabel

dependen (nyeri kepala) dan variabel independen (teknik relaksasi tarik napas dalam). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tindakan teknik relaksasi tarik napas dalam mampu untuk membantu menurunkan skala nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi. Dari tiga kali pengukuran didapati hasil rata penurunan skala nyeri pada pasien no. 1 adalah 1,67 poin. Sementara itu, rata-rata penurunan skala nyeri pada pasien no. 2 adalah 2 poin.

Artikel 5 Luluk Cahyanti (2019) Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi suatu masalah kesehatan yang serius dan perlu diwaspadai. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang di tunjukkan melalui angka sistolik dan diastolik. Tekanan darah di ukur menggunakan alat sphygmomanometer digital. Tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah *pra experiment* dengan desain one grup *pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di RSUD dr. Soeratto Gemolong dengan sampel sebanyak 25 pasien. pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Data yang didapatkan kemudian diolah menggunakan uji beda yaitu *paired sample T-test* dengan tingkat kepercayaan yang diambil sebesar 95% dengan $\alpha < 5\%$ (0,05). Hasil penelitian dengan SPSS menunjukkan Ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg.

Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg. Ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yaitu *p value* 0,000 ($p < 0,000$).

3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari lima (5) artikel yang didapatkan bahwa kemampuan relaksasi nafas dalam dapat mengurangi nyeri kepala.

Hasil yang mendukung penelitian yang 5 artikel peneliti yaitu hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu bahwa dari 41 responden didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi nafas dalam 4,37 untuk nyeri sedang 41 dan standar deviasi 0,581. Sedangkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam 3,02 untuk nyeri ringan (36), nyeri sedang (5) dan standar deviasi 0,570. Dari hasil uji statistik didapatkan $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi kedua variabel memiliki skala nyeri kepala yang berbeda atau dengan kata lain terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Kesimpulan terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. (Fernalia et al (2019)

Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah dilakukan Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mengenai pengaruh terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala hipertensi didapatkan hasil nyeri kepala pada kedua kelompok sebelum dilakukan intervensi (*pretest*) baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami nyeri pada kategori sedang yaitu 17 responden, nyeri ringan 1 responden dan pada kelompok 16 responden nyeri sedang, 2 responden

nyeri ringan. Kemudian setelah dilakukan intervensi (posttest) sebagian responden mengalami nyeri ringan yaitu 12 responden, tidak nyeri 1 responden, dan sisanya mengalami nyeri sedang yaitu 5 responden. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar masih mengalami nyeri sedang sebesar 13 responden dan sisanya mengalami nyeri ringan sebesar 5 responden. Hasil dari evaluasi keperawatan mayoritas responden mengatakan rasa nyeri berkurang. (Susana et al (2017))

Pada penelitian ini bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat berpengaruh untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien Hipertensi.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

4.1.1 Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan implementasi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi

4.1.2 Latihan penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi

4.1.3 Implementasi Relaksasi Nafas Dalam yang diimplementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga kajian tentang metode Relaksasi Nafas Dalam untuk mengurangi nyeri kepala

4.2. Saran

4.2.1 Bagi fasilitas pelayanan kesehatan
Di harapkan dapat memberikan masukan dan informasi bagi petugas kesehatan dalam penanganan non farmakologi terhadap klien yang mengalami nyeri kepala pada penderita Hipertensi

4.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang keperawatan dalam melakukan penanganan non farmakologi, yang dapat bermanfaat pada pasien Hipertensi

4.2.3 Bagi Penelitian Lanjutan

Penelitian ini dapat dijadikan data dasar pembandingan untuk meneliti terapi lain yang dapat menurunkan nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, 2015. Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Cahyanti & Febriyanto.(2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.6.(1).63-65
- Dwi Kuniasih, 2014. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Kepala. Jakarta Barat
- Ermawati, 2016. Asuhan Keperawatan Gawat Darurat. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Fadila R.A Jurnal Kesehatan dan Pembangunan Vol. 9, No.18, Juli 2019 Pengalaman Penderita Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Dengan Terapi Non Farmakologi Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang
- Fernalia. Malahayati Nursing Jurnal Vol 1, Nomor 1, Januari 2019. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
- Kirnantoro, 2019. Anatomi Fisiologi. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Nurtanti & Puspitaningrum.(2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi.6.(2).27-28

Nurarif & Kusuma, 2016. Asuhan Keperawatan
Praktis Jilid 1. Jogjakarta: Mediacion
Publising

Sari, 2017. Berdamai Dengan Hipertensi. Jakarta :
Tim Bumi Medika 11