

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANG LEMPUYANG
RSU MEDIKA LESTARI BANYUMAS**

Desi Efi Triyaningsih
Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl.Cerme No. 24, Sidanegara Cilacap
Email : Desiefitriyaningsih860@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gangguan pada sistem peredaran darah dimana ada peningkatan tekanan sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmhg, peningkatan tekanan darah salah satunya akan menyebabkan pusing atau sakit kepala (nyeri pada kepala), sehingga dapat mempengaruhi aktivitas. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, salah satunya yaitu dengan pengobatan non farmakologi pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam yang efektif dapat menurunkan nyeri, denyut jantung, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot-otot. Untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala akut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk Studi Kasus. Dari penerapan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada satu responden perempuan dengan nyeri kepala hipertensi dan dilakukan selama 3 hari terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri hari pertama yaitu skala sedang (6) menjadi skala sedang (4) dan pada hari ketiga skala nyeri sedang (4) menjadi skala nyeri ringan (2). Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi dari skala sedang ke skala ringan.

Kata kunci: nyeri kepala, hipertensi, nafas dalam

***Implementation of Breathing Relaxation Techniques to Reduce Pain in
Hypertension Patiens Mrs. N an RSUD Medika Lestari Banyumas***

Desi Efi Triyaningsih
Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl.Cerme No. 24, Sidanegara Cilacap
Email : Desiefitriyaningsih860@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a disorder of the circulatory system where there is an increase in systolic pressure of more than 140 mmHg and diastolic pressure of more than 80 mmHg, an increase in blood pressure, one of which will cause dizziness or headache (pain in the head), so it can affect activity. Various ways are done to reduce headaches in hypertensive patients, one of which is by non-pharmacological treatment by giving deep breathing relaxation techniques. Effective deep breathing relaxation techniques can reduce pain, heart rate, blood pressure, reduce muscle tension. To describe the application of deep breathing relaxation techniques in hypertensive patients with acute headache. The method used in this research is descriptive in the form of case studies. From the application of deep breathing relaxation techniques that were carried out on one female respondent with hypertensive headaches and carried out for 3 days there was a decrease in the pain scale from the pain scale on the first day, namely the moderate scale (6) to moderate scale (4) and on the third day the pain scale was reduced, moderate pain (4) to mild pain scale (2). From the research conducted by researchers, it was found that there was an effect on deep breathing relaxation techniques to reduce headaches in hypertensive patients in 1 respondent, a woman who was an outpatient at the Pajangan Bantul Health Center.

Keywords: *headache, hypertension, deep breath*