

PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP INTENSITAS NYERI AKUT PADA ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI

Azwardi¹, Mulyadi², Ismar Agustin³, Berlen Octaviani⁴

Program Studi STr. Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang^{1,3}
Prodi DIII Keperawatan Palembang, Poltekkes Kemenkes Palembang^{2,4}

azwardi@poltekkespalembang.ac.id¹

mulyadi@poltekkespalembang.ac.id²

baropagustin@gmail.com³

octavianiberlen@gmail.com⁴

DOI: <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan manifestasi ketidakseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskuler yang patofisiologinya bersifat multifaktorial yang manifestasinya dengan rasa nyeri. Nyeri berubah menjadi mekanisme pertahanan tubuh ketika terjadi kerusakan jaringan akibat kerusakan pembuluh darah. pembuluh darah, yang menyebabkan sakit kepala pada pasien hipertensi, dan memaksa individu untuk beradaptasi dengan memindahkan rangsangan yang menyakitkan. Menerapkan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan Nyeri Akut Kepala. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Akut Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi. **Metode:** Studi kasus dilakukan dengan pendekatan proses keperawatan dengan 2 subject studi kasus dengan masalah keperawatan Nyeri aku. Teknik pengambilan data dengan cara observasi, wawancara serta pengisian instrumen penelitian, Implementasi keperawatan *Slow Deep Breathing* dilaksanakan selama 3 hari pada bulan Maret di Rumah sakit Muhammadiyah Kota Palembang. Analisis dilakukan secara deskriptif dan disajikan secara naratif. **Hasil:** Menurut temuan penelitian, menggunakan Terapi Relaksasi Pernapasan Dalam Lambat pada kedua pasien selama tiga hari memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan skala nyeri dari tingkat sedang ke tingkat ringan. **Saran:** Rumah sakit dapat meningkatkan tindak lanjut keberhasilan asuhan keperawatan dengan menerapkan terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* untuk mengatasi nyeri terutama pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala.

Kata kunci : *Hipertensi, nyeri Akut, Slow Deep Breathing.*

ABSTRACT

Background: Hypertension is a manifestation of the cardiovascular system's hemodynamic imbalance, whose pathophysiology is multifactorial and manifested by pain. Pain turns into a defense mechanism of the body when tissue damage occurs due to damage to blood vessels, which causes headaches in hypertensive patients, and forces individuals to adapt by moving painful stimuli. Applying Slow Deep Breathing Relaxation can help with the discomfort of Acute Head Pain. **Purpose:** To determine the effect of Slow Deep Breathing Application on Acute Pain Intensity in Hypertension Nursing Care. **Methods:** Case studies were conducted with a nursing process approach with 2 case study subjects with my pain nursing problem. Data collection techniques through observation, interviews, and filling out research instruments, Slow Deep Breathing nursing implementation was carried out in 3 days in March at the Palembang City Muhammadiyah Hospital. The analysis is done descriptively and presented narratively. **Results:** According to the research findings, using Slow Deep Breathing Relaxation Therapy on both patients for three days significantly reduced the pain scale from moderate to mild. **Suggestion:** Can increase the follow-up of nursing success using Non-pharmacological therapy Slow Deep Breathing Relaxation to treat pain, especially in hypertensive patients who experience headaches.

Keywords : *Hypertension, acute pain, slow deep breathing.*

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut juga *silent killer* karena sering tidak diketahui sampai akhirnya bermanifestasi sebagai stroke atau serangan jantung dan membunuh orang tersebut (Sumartini & Miranti, 2019). Secara umum, seseorang dianggap memiliki tekanan darah tinggi bila angkanya di atas 140/90 mmHg (Sumadi et al., 2020). Hipertensi dapat mengganggu sirkulasi darah ke otak sehingga suplai O₂ menurun dan dapat menyebabkan masalah perfusi jaringan otak yang tidak efektif (Fauziah et al., 2022)

Menurut *World Health Organization* (2019), bahwa 22% orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan 40% orang tersebut tinggal di negara miskin dan 35% di negara maju (Sulkarnaen et al., 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018), Hipertensi menduduki prevelensi tertinggi di Indonesia, yaitu lebih dari sepertiga, atau 44,1%. Diprediksi sebanyak 63.309.620 orang Indonesia dimana berumur di atas 18 tahun menderita hipertensi, Kalimantan Selatan mempunyai insiden terbesar (44,1%) dan Papua mempunyai insiden terendah (22,2%). Di daerah Sumatra selatan prevelensi hipertensi mencapai (30%).

Faktor genetik, jenis kelamin, stres, kurang olahraga, terlalu banyak mengonsumsi garam, dan merokok hanyalah beberapa penyebab hipertensi.

Meningkatnya tekanan darah tinggi dan konsekuensi lainnya adalah akibat dari perilaku ini (Kusuma Tiranda, 2021).

Mayoritas penderita hipertensi tidak mengeluh, tetapi beberapa mengeluh, termasuk nyeri/sakit kepala, sesak napas, cemas, mual/muntah, lemas, kelemahan otot, atau masalah mental (Risprawati et al., 2019). Ketika pembuluh arteri darah penderita hipertensi tersumbat, rasa sakit berkembang sebagai mekanisme pertahanan tubuh ketika jaringan dihancurkan, memaksa orang tersebut untuk merespons dengan memindahkan rangsangan rasa sakit (Ferdisa & Ernawati, 2021).

Penatalaksanaan nyeri akut pada pasien Hipertensi dapat dilaksanakan secara non farmakologis. Relaksasi yang sengaja dipraktikkan untuk mengontrol pernapasan dalam yang lambat dikenal sebagai perawatan relaksasi *Slow Deep Breathing*. *Slow deep breathing* memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik maupun mental (Janet & Gowri, 2017).

Penerapan *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada pasien hipertensi. Ketika saraf parasimpatis meningkat, aktivitas tubuh akan menurun dan terjadi relaksasi. Jika kondisi ini terjadi

secara teratur maka akan mengaktifkan *Cardiovascular Control Center* (CCC) yang akan menyebabkan penurunan denyut jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Rima Ambarwati et al., 2021).

Hasil penelitian dari (Muchtar, 2022), menunjukkan nilai p-value 0,002 (<0,05) disimpulkan bahwa ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini karena pernafasan yang dilakukan secara perlahan dan dalam akan meningkatkan oksigen dan memperbaiki saturasi oksigen didalam tubuh. Sedangkan Hasil penelitian (Izzati et al., 2021), setelah melakukan Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* didapatkan hasil analisa data yang menggunakan paired t-test didapatkan p-value 0,000 (p <0.05), disimpulkan bahwa ada dalam pengaruh pemberian *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah karena *Slow Deep Breathing* dapat memberikan rasa nyaman sehingga dapat mengurangi ketegangan atau pada penderita hipertensi.

Berlandaskan data tertera, peneliti tertarik melaksanakan penelitian guna melihat informasi dengan melakukan studi kasus tentang “Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Intensitas Nyeri Akut Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi”

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini diberikan asuhan

keperawatan atas pasien hipertensi dengan nyeri akut (kepala) dimana menggunakan asesmen, intervensi (perencanaan), implementasi, dan evaluasi skala nyeri dengan menggunakan teknik deskriptif dan metodologi studi kasus. Dua pasien hipertensi yang berpartisipasi dalam studi kasus ini adalah Tn.A, 52, dan Ny.M, 50, dan keduanya mengalami sakit kepala. Tn. A menjadi subjek prosedur penelitian ini dari tanggal 9 s.d 11 Maret, dan Ibu M dari tanggal 10 Maret s.d 12 Maret 2023.

Setelah mendapat izin rumah sakit dan mendapat *informed consent* dari keluarga pasien, teknik penelitian ini dilakukan. Setelah pasien dinilai, diagnosis dan perencanaan (intervensi) telah dibuat, dan prosedur telah dievaluasi dalam format SOAP, proses asuhan keperawatan dapat dilanjutkan. Wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan analisis dokumentasi temuan pemeriksaan diagnostik digunakan untuk mengumpulkan data.

Alat atau instrumen pengumpul data menggunakan struktur asesmen asuhan keperawatan, dimulai dengan memeriksa fisik *head to toe*, lembar observasi, lembar evaluasi nyeri Numeric Rating Scale (NRS), formulir diagnosa berlandaskan SDKI, serta pengobatan dan luaran berlandaskan SIKI serta SLKI. Analisis data studi kasus ini ialah analisis deskriptif dimana ditulis atas bentuk cerita.

HASIL PENELITIAN

Pasien 1

Klien Tn.A berusia 52 tahun, jenis kelamin laki-laki, pekerjaan adalah petani, pendidikan terakhir SMP. Pasien mengatakan nyeri pada saat kepala hingga tengkuk, tekanan darah meningkat, nyeri terasa seperti ditusuk–tusuk, mulai dari kepala hingga tengkuk, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul. Pasien tampak meringis, gelisah, pasien terlihat memegang area kepalanya dan pandangan terasa gelap. TD: 170/110 mmHg, N : 95x/menit, RR : 20x/menit, S: 36°C.

Pasien 2

Klien Ny.M berusia 50 tahun, jenis kelamin Perempuan, pekerjaan adalah IRT, pendidikan terakhir SD. Pasien mengatakan nyeri pada saat kepala hingga tengkuk, tekanan darah meningkat, nyeri terasa seperti ditusuk–tusuk, mulai dari kepala hingga tengkuk, skala nyeri 5, nyeri hilang timbul. Pasien tampak meringis, gelisah, pasien terlihat memegang area kepalanya dan pandangan terasa gelap. TD: 160/100 mmHg, N: 89x/menit, RR: 20x/menit, S: 36°C

Tabel 1.

Tekanan Darah dan Skala Nyeri Pada Pasien 1 dan Pasien 2

No	Inisial Pasien	Tekanan Darah Hari 1	Skala Nyeri Hari Ke 1
1.	Tn. A	170/110 mmHg	6
2.	Ny. M	160/100 mmHg	5

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan bahwa pasien 1 dengan tekanan darah 170/110 mmHg dan skala nyeri 6, sedangkan pasien 2 dengan tekanan darah 160/100 mmHg dan skala nyeri 5.

PEMBAHASAN

Dari pemeriksaan didapatkan tanda dan gejala hipertensi, termasuk gejala dimana sering dialami penderita hipertensi, seperti sakit kepala, gelisah, mudah lelah, muntah, sesak napas, gangguan penglihatan, mual, dan penurunan kesadaran (Safitri, 2022) Hal ini sesuai dengan temuan evaluasi penulis terhadap kedua pasien

yaitu Bapak A dan Ibu M yang melaporkan bahwa pasien mengalami sakit kepala dan gangguan penglihatan.

Menurut penelitian Muchtar (2022), karakteristik responden didapatkan usia terbanyak >45 tahun yakni 80%. Hal ini sejalan dengan hasil yang di dapat penulis saat melaksanakan pengujian atas kedua pasien yaitu Tn. A dan Ny. M yakni Tn. A dan Ny. M memiliki keturunan dari orangtua atau memiliki riwayat genetik dan usia Tn. A adalah 52 tahun dan Ny. M adalah 50 tahun. Dari faktor usia menunjukkan bahwa Hipertensi lebih banyak di derita oleh lansia dikarenakan

terdapat perubahan struktur pembuluh darah ataupun hormon yang dimana dapat menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat.

Menurut Ferdisa & Ernawati (2021), Nyeri kepala yang dideskripsikan oleh responden berlangsung lama, nyeri intermiten, dan nyeri sedang pada skala 0 sampai 10 dirasakan dari atas menjalar ke belakang leher. Hal ini sama dengan data dimana didapat oleh penulis yaitu Tn. A dengan skala nyeri 6 dan Ny. M mengalami nyeri dengan skala 5 yang di rasakan di kepala hingga tengkuk.

Menurut Haryani & Misniarti (2020), Pekerjaan adalah elemen lain yang mempengaruhi skala keparahan sakit kepala pada penderita hipertensi. Hal ini sama dengan hasil dimana didapat oleh penulis dimana Tn. A bekerja sebagai petani dan Ny. M sebagai IRT atau tidak bekerja dan terjadi perbedaan intensitas skala nyeri yang dialami ketika dikaji Tn. A skala nyeri 6 serta Ny. M skala nyeri 5. Dimana individu yang bekerja berisiko terkena hipertensi dibandingkan individu yang tidak bekerja dikarenakan stres atau kondisi fisik yang kelelahan yang mengakibatkan ketegangan pada otot di leher maupun kepala.

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan utama yang ditegakan atas studi kasus ini ialah Nyeri akut *berkaitan dengan* agen pencidera fisiologis temuan ini sama dengan SDKI

(Tim Pokja SDKI DPP, 2018). Diagnosis keperawatan dibuat berdasarkan temuan penelitian: Nyeri Akut Terkait Agen Fisiologis Cedera. Ini diikuti dengan intervensi lanjutan, pengukuran tanda vital, identifikasi lokasi, karakteristik, frekuensi, kualitas, durasi, serta intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respons nyeri nonverbal, dan pemberian nyeri non-farmakologis. teknik pereda (relaksasi slow deep breathing). Untuk penilaian tindakan dari 9 Maret hingga 11 Maret 2023, keluhan ketidaknyamanan menurun selama tiga hari dari peringkat hari pertama 6 menjadi skala 3 hari ketiga. Sedangkan pasien ke 2, Diagnosis keperawatan dibuat berdasarkan temuan penelitian: Nyeri Akut Terkait Agen Fisiologis Cedera. Ini diikuti dengan intervensi lanjutan, pengukuran tanda vital, identifikasi lokasi, karakteristik, kualitas, durasi, frekuensi, serta intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respons nyeri nonverbal, dan pemberian nyeri non-farmakologis. teknik pereda (relaksasi slow deep breathing). Dari hari pertama dengan skala 5 menjadi skala 2 pada hari ketiga, keluhan rasa tidak nyaman berangsur-angsur mereda untuk penilaian kegiatan dari tanggal 10 Maret hingga 12 Maret 2023.

Hasil penelitian Rusadi (2021), menyatakan bahwa perawatan metode relaksasi pernapasan dalam diperlukan karena mereka berhasil mengelola atau mengurangi rasa sakit pada pasien

hipertensi, yang merupakan diagnostik keperawatan utama yang diamati atas pasien dengan hipertensi. Temuan ini sama dengan penelitian dimana dilaksanakan penulis kepada Tn. A dan Ny. M dimana penulis merumuskan diagnosis Nyeri akut *berkaitan dengan* agen pencidera fisiologis terbukti dengan data objektif serta subjektif dari hasil pengkajian yaitu tekanan darah meningkat, mengeluh nyeri, gelisah dan tampak meringis.

Intervensi Keperawatan

Perencanaan keperawatan utama yang disusun pada studi kasus ini didasarkan pada SIKI yaitu manajemen nyeri. Intervensi disusun meliputi Identifikasi lokasi, frekuensi, karakteristik, durasi, identifikasi skala nyeri, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi respons nyeri non-verbal, berikan teknik nonfarmakologis guna menurunkan rasa nyeri (relaksasi *slow deep breathing*), kontrol lingkungan dimana memberatkan rasa nyeri (contoh: Suhu ruangan, kebisingan, pencahayaan), menganjurkan memonitor nyeri dengan mandiri, mengajarkan teknik nonfarmakologis guna mengurangi rasa nyeri, kolaborasi pemberian analgetik.

Di dukung oleh penelitian Vitani(2019); Sumadi (2020), yang menyatakan menggunakan manajemen nyeri sebagai intervensi pada pasien nyeri akut yang akibatkan oleh Hipertensi. Hal ini sejalan dengan kedua pasien yang memiliki

permasalahan sama yaitu nyeri akut *berkaitan dengan* agen cidera fisiologis dibuktikan dengan tekanan darah meningkat, mengeluh nyeri, gelisah dan tampak meringis. Penerapan *Slow Deep Breathing* dapat mempengaruhi bagian positif dari medula terkait dengan relaksasi sistem saraf, yang dapat mempengaruhi mekanisme penurunan tekanan darah dan korteks serebral. Latihan pernapasan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Lambat dalam pernapasan dapat memengaruhi modulasi sistem kardiovaskular, yang meningkatkan fluktuasi interval frekuensi pernapasan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan efektivitas barorefleks. Latihan pernapasan dalam yang lambat pada orang dengan hipertensi akan menyebabkan perpanjangan serabut selama relaksasi, menurunkan aktivitas otak, dan menurunkan transmisi impuls saraf ke otak dan fungsi tubuh lainnya. Pernapasan yang lambat dan dalam dapat meningkatkan kadar oksigen dan merangsang tubuh kemoreseptor. Stimulasi kemoreseptor tubuh menurunkan tekanan pembuluh darah sehingga tekanan darah turun, yang menghasilkan respons vasodilatasi dalam pembuluh darah (Pakaya et al., 2023).

Implementasi Keperawatan

Karakteristik dan Intensitas nyeri

Menurut informasi yang diperoleh dari temuan penelitian, kedua pasien memiliki

gejala yang sebanding, termasuk sakit kepala, tekanan darah tinggi, gangguan penglihatan, kelemahan, dan ekspresi wajah meringis. Ketika dilaksanakan pengujian nyeri dengan komprehensif mempergunakan teknik PQRST didapat data ; P: pasien mengatakan nyeri sebab peningkatan tekanan darah , Q: nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, R: nyeri dirasa di kepala hingga tengkuk, T: nyeri dirasakan hilang timbul. Perbedaan lain dapat dilihat pada evaluasi skala nyeri, dimana pasien 1 (Ny. T) mendapat skor 6 serta pasien 2 (Ny.

A) mendapat skor 5.

Menurut Lutfiyatul & Mutawadingah (2019), Salah satu masalah yang mungkin tidak nyaman bagi penderita hipertensi adalah nyeri akut. Sebagai akibat dari perubahan struktur pembuluh darah, sakit kepala hipertensi disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah, yang diikuti oleh vasokonstriksi, peningkatan resistensi pembuluh darah serebral, dan sirkulasi otak. Hal ini sejalan dengan data yang didapatkan penulis dan tindakan yang dilakukan terhadap pasien.

Tabel 1.

Tekanan Darah Pasien setelah Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing*

No	Inisial Pasien	Tekanan Darah Hari 1	Tekanan Darah Hari 2	Tekanan Darah Hari 3
1.	Tn. A	170/110 mmHg	150/100 mmHg	140/90 mmHg
2.	Ny. M	160/100 mmHg	140/90 mmHg	130/80 mmHg

Berdasarkan Tabel 1. Tekanan darah pasien 1 pada hari pertama saat pengkajian yaitu 170/110 mmHg, dan setelah terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* hari ketiga

140/90 mmHg, sedangkan pada pasien 2 pada hari pertama 160/100 mmHg, dan setelah terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* hari ketiga 130/80 mmHg

Tabel 2.

Skala Nyeri Pasien setelah Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing*

No	Inisial Pasien	Skala Nyeri Hari 1	Skala Nyeri Hari 2	Skala Nyeri Hari 3
1.	Tn. A	6	5	3
2.	Ny. M	5	4	2

Berdasarkan Tabel 2. Skala nyeri pasien 1 pada hari pertama saat pengkajian yaitu 6, dan setelah terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* hari skala nyeri 3, sedangkan pada pasien 2 pada hari pertama skala nyeri 5, dan setelah terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* hari ketiga skala nyeri 2.

Kedua Pasien kooperatif dalam implementasi latihan teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* dan kedua pasien mampu mendemonstrasikan secara baik. Implementasi teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* pada kedua pasien dilakukan sebanyak 6 kali dengan menarik napas 4

detik, menahan nafas 2 detik serta menghembuskan 8 detik. Respon dimana didapatkan dari kedua pasien mengatakan bahwa dengan melakukan teknik latihan Relaksasi SDB rasa sakit pada kepalanya berkurang dan merasa lebih rileks dan nyaman. Dari pemeriksaan tekanan darah terjadi penurunan hasil tekanan darah pasien dan latihan teknik relaksasi Slow Deep Breathing untuk dapat dilaksanakan dengan teratur pada pagi dan sore.

Menurut penelitian dari Sumartini & Miranti(2019), menjelaskan ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah lansia di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. Hal ini sejalan dengan hasil terapi yang didapat penulis bahwasanya ada pengaruh *slow deep breathing* pada implementasi pasien I dan II dimana dilaksanakan sama dengan intervensi dimana sudah disusun penulis berdasarkan SIKI (2018).

Menurut penelitian (Muchtar, 2022) terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam. Hal ini sesuai atas penelitian dimana dilaksanakan oleh penulis pada pasien I dan II sesuai dengan intervensi yang telah disusun.

Menurut penelitian (Azizah et al., 2022) Sesudah dilaksanakan penerapan *Slow Deep Breathing* selama 3 hari, mengalami

penurunan tekanan darah atas pasien dengan hipertensi. Hal ini sama dengan penelitian dimana telah dilaksanakan oleh penulis dimana pasien I pada hari pertama saat pengkajian yaitu 170/110 mmHg, hari kedua 150/100 mmHg dan hari ketiga 140/90 mmHg kemudian pada pasien ke II pada hari pertama 160/100mmHg, hari kedua 140/90 mmHg dan hari ketiga 130/80 mmHg yang dimana dapat disimpulkan ada penurunan tekanan darah cukup signifikan pada pasien hipertensi.

Modulasi sistem kardiovaskular yang disebabkan oleh latihan Slow Deep Breathing akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernapasan yang memberi dampak pada peningkatan efektivitas barorefleks. Barorefleks berperan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang membuat pembuluh darah mengalami pelebaran atau vasodilatasi, akibatnya terjadi penurunan output jantung dan tekanan darah menurun (Goleman & boyatzis, 2018). Hal ini juga sejalan dengan adanya penurunan tekanan darah pada kedua pasien dimana pasien juga mengatakan bahwa keluhan nyeri pada kepala pasien menurun.

Edukasi

Implementasi edukasi *slow deep breathing* dengan menggunakan media leaflet yang dilakukan pada kedua pasien dapat dilakukan dengan baik dengan sikap kooperatif dari kedua pasien. Edukasi

dilakukan selama 15 menit dimana kedua pasien memahami dan mampu mendemonstrasikannya.

Menurut Penelitian Haryani & Misniart (2020), Sebaiknya pasien dan keluarga pasien mempelajari tentang hipertensi dan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* dari perawat agar dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan skala nyeri akibat hipertensi. Nyeri menjadi pengalaman sensori serta emosional dimana seseorang terjadi nyeri merasa tidak nyaman serta nyeri hanya bisa dirasa oleh penderitanya atau bersifat subjektif.

Hasil penelitian Faridah (2022), Perilaku berbasis pengetahuan akan bertahan lebih lama dari perilaku berbasis ketidaktahuan dalam jangka panjang. Sebagai efek sekunder dari pendidikan kesehatan, pengetahuan kesehatan mempengaruhi perilaku. Kemudian sebagai akibat dari perilaku hidup sehat akan muncul indikator kesehatan masyarakat yang merupakan output (hasil) tentang hipertensi.

Dapat dikatakan bahwa semua intervensi keperawatan yang direncanakan penulis berhasil dilakukan selama implementasi, dan tidak satu pun dari kedua pasien tersebut memiliki masalah.

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan yakni kegiatan atas menilai tindakan keperawatan dimana sudah dilakukan. Catatan perkembangan

terdiri dari data subjektif (S), data objektif (O), analisa keberhasilan (A), dan planning atau perencanaan keperawatan yang akan dilakukan selanjutnya (P). Selama melakukan asuhan keperawatan penulis terus melakukan evaluasi untuk menentukan perencanaan keperawatan dihari selanjutnya. Setelah tiga hari, penulis menuliskan evaluasi akhir pada tanggal 9 Maret 2023 dan 11 Maret 2023. Pada Tn. A dan Ny. M pasien mengatakan nyeri berkurang dan tekanan darah menurun.

Menurut Terapi (2022), Meskipun rangsangan yang menimbulkan rasa sakit dan obat yang ditawarkan sama, para relawan penelitian melihat penurunan tingkat keparahan berbagai sakit kepala. Karena pengalaman nyeri setiap orang itu unik, tidak mungkin membandingkan reaksi mereka terhadap terapi dengan individu lain. Hal ini sejalan dengan yang didapatkan penulis dimana terdapat perbedaan hasil akhir skala nyeri pasien di hari akhir evaluasi terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Skala nyeri pasien Tn. A dengan skala 3 dan Ny. M dengan skala 2 tetapi terdapat penurunan tingkat nyeri sebanyak 3 poin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *Slow Deep Breathing* pada studi kasus hipertensi efektif terhadap penurunan skala nyeri dimana terjadi penurunan sebanyak 3 poin dari kedua

kasus, penurunan ini juga menyebabkan terjadinya penurunan tingkat skala nyeri dari skala nyeri sedang menjadi ringan. Kedua pasien tampak lebih nyaman dan mampu melakukan teknik relaksasi SDB untuk mengontrol nyeri.

Dari hasil evaluasi dan penelitian yang dilakukan, maka didapatkan bahwa pemberian terapi relaksasi Slow Deep Breathing cukup efektif untuk mengurangi tingkat nyeri pasien dan dapat memperbaiki nyeri akut (kepala) pada pasien.

KESIMPULAN

Pengkajian mendapatkan data pasien 1 dan pasien 2 mengalami nyeri kepala dengan skala ringan-sedang yang dirasakan dari kepala hingga ke tengkuk. Diagnosa keperawatan utama yang ditemukan pada kedua pasien yaitu nyeri akut dengan kode D.0077. Intervensi keperawatan utama yang dilakukan kepada pasien berupa

Manajemen Nyeri yang dilaksanakan selama 3x24 jam dengan penggunaan non-farmakologis terapi *Slow Deep Breathing*. Implementasi Keperawatan utama untuk mengurangi nyeri dengan Terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* kedua pasien tampak kooperatif dan dapat melakukan implementasi dengan baik. Evaluasi keperawatan setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari masalah keperawatan Nyeri akut pada kepala teratasi.

SARAN

Rumah sakit dapat meningkatkan tindak lanjut keberhasilan asuhan keperawatan dengan menerapkan terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* untuk mengatasi nyeri terutama pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation of Slow Deep Breathing on Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607–616.
- Faridah, F., Hasmar, W., & Indrawati, I. (2022). Edukasi Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Kasang Kumpeh. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 201. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.311>
- Fauziah, R. A., Hidayah, N., Margono, M., & Seaharattanapatum, B. (2022). Slow deep breathing for hypertensives with poor tissue perfusion. *Innovation in Health for Society*, 2(1), 18–21. <https://doi.org/10.31603/ihs.7229>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Goleman, D., & boyatzis, R. dkk. (2018). Slow Deep Breathing. *Journal of Chemical Information and*

Modeling, 53(9), 1689–1699.

- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.491>
- Izzati, W., Kurniawati, D., & Dewi, T. O. (2021). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi The Influence Slow Deep Breathing in Elderly With Hypertension. *Ilmu Kesehatan*, 5(2), 331–335.
- Janet, S. K., & Gowri, M. (2017). Effectiveness of Deep Breathing Exercise on Blood Pressure Among Patients with Hypertension. *International Journal of Pharma and Bio Science*, 8(1), 256–260.
- Kusuma, Tiranda, S. (2021). Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia: Literature Review. *International Journal of Intellectual Discourse (IJID)*, 39(8), 102–111.
- Lutfiyatul Mutawadingah, W. E. K. (2019). Implementasi Keperawatan Foot Massage Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Utama Nyeri Akut : Studi Kasus Universitas Harapan Bangsa , Jawa Tengah , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 2, 159–163.
- Muchtar, N. & P. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 6(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Pakaya, N., Eka, A., Nento, P., Gorontalo, U. N., & Timur, D. (2023). *The Effectiveness Of Diaphragmatic Breathing Exercise Slow*. 4(1), 119–126.
- Rima Ambarwati, Masroni, & Anita Dwi Ariyani. (2021). Slow Deep Breathing Exercise on Patients' Blood Pressure With Hypertension in Working Area of Kertosari Health Center Banyuwangi 2020. *International Journal of Social Science*, 1(3), 233–240. <https://doi.org/10.53625/ijss.v1i3.416>.
- Rispawati, B. H., Halid, S., & Supriyadi. (2019). Pengaruh pemberian masase dalam penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Desa Dasan Tereng wilayah kerja Puskesmas Narmada. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 36–44. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik/article/view/68>
- Rusadi, H. M., Hardin, & Rasyid, D. (2021). Studi Literatur Asuhan Keperawatan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pasien Hipertensi. *Jurnal Lontara Kesehatan*, 2(1), 21–33.
- Safitri, E. D. (2022). *Application of Murottal Therapy of Ar-rahman to Improve Sleep Quality in families with Hypertension , Herni Rejeki² Penerapan Terapi Murottal Ar-rahman untuk Meningkatkan Kualitas Tidur lansia pada Keluarga dengan Hipertensi*. 256–259.
- Sulkarnaen, Sampurno, E., & Winda, R. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(September), 14.
- Sumadi, R., Sarifah, S., & Widyastuti, Y. (2020). Pemanfaatan Teknik Relaksasi Massase Punggung Dalam Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Utilization Of Back Massase Relaxation Technique In Reduction Of Pain In Nursing Patients For Hypertension Patients. *Indonesian Journal On Medical Science*, 7(1), 32–38.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu*

(Integrated Nursing Journal), 1(1), 38. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.26>

Terapi, I., Minyak, D., Terhadap, S., Nyeri, I., & Penderita, K. (2022). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 7(1).

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (II)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.

Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7.