

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TANJUNGPURUN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024
Alfiyya Syifa Salsabila

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM PADA LANSIA PASIEN
HIPERTENSI YANG MENGALAMI MASALAH KEPERAWATAN NYERI
AKUT

xv + 41 halaman + 3 tabel + 1 gambar + 8 lampiran

ABSTRAK

Lansia yang mengalami nyeri di tengkuk kepala membutuhkan terapi relaksasi napas dalam sebagai pereda nyeri. Studi kasus ini adalah memberikan gambaran penerapan terapi relaksasi napas dalam pada lansia kasus hipertensi untuk mengatasi masalah nyeri akut. Desain penelitian menggunakan studi kasus. Data dikumpulkan dengan wawancara dan observasi. Diagnosa yang ditegakkan nyeri akut. Intervensi yang diberikan adalah relaksasi napas dalam. Implementasi dilaksanakan selama 6 kali kunjungan dengan memberikan edukasi mengenai hipertensi dan kepatuhan minum obat serta menerapkan terapi relaksasi napas dalam dilakukan selama 6-10 kali permenit. Evaluasi yang diharapkan meliputi skala nyeri mengalami penurunan dari 6 menjadi 0 dengan hasil lainnya diperoleh keluhan nyeri menurun, meringis menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik menjadi 85x/menit, tekanan darah membaik menjadi 150/90 mmHg. Kesimpulan tindakan relaksasi nafas dalam efektif meredakan nyeri pada lansia dengan kasus hipertensi. Saran kepada peneliti selanjutnya untuk menerapkan terapi relaksasi napas dalam pada lansia minimal 2 kali sehari dan dilakukan di tempat yang nyaman, saran kepada Puskesmas diharapkan tim tenaga kesehatan untuk memantau klien dengan melakukan posyandu lansia, saran kepada klien untuk menerapkan terapi relaksasi napas dalam secara mandiri, kepatuhan dalam mengkonsumsi obat, mengendalikan stres dan mengurangi asupan garam serta melakukan aktivitas fisik. Didukung dengan keluarga sebagai penguat dan motivasi.

Kata kunci : Terapi relaksasi nafas dalam, hipertensi, nyeri akut
Daftar bacaan : 23 (2016 – 2023)

*HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH TANJUNGPUR
NURSING DEPARTMENT
DIPLOMA NURSING PROGRAM KOTABUMI*

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024

Alfiyya Syifa Salsabila

*IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY IN
ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS EXPERIENCED WITH ACUTE PAIN
NURSING PROBLEMS*

xv + 41 pages + 3 tables + 1 figures + 8 appendices

ABSTRACT

Elderly people who experience pain in the nape of the head need deep breathing relaxation therapy as a pain reliever. This case study provides an illustration of the application of deep breathing relaxation therapy to the elderly in cases of hypertension to treat acute pain problems. The research design uses a case study. Data was collected by interviews and observations. The diagnosis was made of acute pain. The intervention given is deep breathing relaxation. Implementation was carried out over 6 visits by providing education about hypertension and compliance with taking medication as well as implementing deep breathing relaxation therapy carried out 6-10 times per minute. The expected evaluation includes a decrease in the pain scale from 6 to 0 with other results obtained by complaints of decreased pain, decreased grimaces, decreased difficulty sleeping, pulse rate improved to 85x/minute, blood pressure improved to 150/90 mmHg. In conclusion, the act of deep breathing relaxation is effective in relieving pain in elderly cases of hypertension. Suggestions to further researchers are to apply deep breathing relaxation therapy to the elderly at least twice a day and do it in a comfortable place, suggestions to the Community Health Center are that the team of health workers, suggestions to clients to apply deep breathing relaxation therapy independently, compliance in taking medication, controlling stress and reducing salt intake and doing physical activity. Supported by family as a reminder and motivation.

Keywords : Deep breathing relaxation therapy, hypertension, acute pain

Reference : 23 (2016 – 2023)