

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

Karya Tulis Ilmiah, 3 Juni 2024
Hamdan Arrasyid Aqhiru

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN HIPERTENSI TERHADAP TN. R
DI DESA BANDAR PUTIH KOTABUMI LAMPUNG UTARA

xvi + 40 halaman + 3 tabel + 4 gambar + 2 lampiran

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi (Hipertensi) adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg, Penyakit Hipertensi di Provinsi Lampung masuk pada 10 penyakit terbanyak pada urutan ke 3 tahun 2019 ialah sebesar 4.673 kasus, tahun 2020 sebesar 18.206 kasus, dan tahun 2021 sebesar 16.889 kasus. Tujuan penelitian ini adalah Memberikan gambaran tentang penerapan terapi relaksasi nafas dalam untuk meredakan nyeri kepala pada Hipertensi dengan latar belakang keluarga Tn.R. Metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Hasil penerapan Teknik Relaksasi nafas dalam selama 3 hari di dapatkan hasil skala nyeri turun dari skala 4 ke skala 0, lalu Tekanan Darah 140/90 menjadi 130/80 mmHg, tidak meringis, tidak bersikap protektif, tidak cemas, tidak gelisah, merasa nyaman, tidak lemas, dapat tidur dengan nyenyak. Evaluasi keluarga TUK 3 keluarga mampu merawat keluarga yang lain dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri. Kesimpulan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan keluhan nyeri pada penderita Hipertensi. Diharapkan keluarga mampu mengatasi masalah keperawatan nyeri akut dengan Hipertensi secara mandiri dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam.

Kata kunci : Teknik relaksasi nafas dalam, Nyeri Akut, Hipertensi.

Daftar bacaan : 19 (2014 – 2024)

*HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH TANJUNG KARANG
NURSING DEPARTMENT
DIPLOMA NURSING PROGRAM KOTABUMI*

*Scientific Papers, 02 Februari 2024
Hamdan Arrasyid Aqhiru*

*APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES WITH
THE NURSING PROBLEM OF ACUTE PAIN WITH HYPERTENSION ON TN. R
IN BANDAR PUTIH VILLAGE, KOTABUMI, NORTH LAMPUNG*

xvi + 41 pages + 3 tables + 4 illustrations + 2 appendices

ABSTRACT

High blood pressure (Hypertension) is a condition where a person's blood pressure is ≥ 140 mmHg (systolic) and/or ≥ 90 mmHg. Hypertension in Lampung Province is included in the 10th most common diseases in 2019, namely 4,673 cases, in 2020 it was 18,206 cases, and in 2021 there will be 16,889 cases. The aim of this research is to provide an overview of the application of deep breathing relaxation therapy to relieve headaches in hypertension with Mr.R's family background. Data collection methods through interviews, observation and physical examination. The results of applying the deep breathing relaxation technique for 3 days showed that the pain scale dropped from scale 4 to scale 0, then blood pressure from 140/90 to 130/80 mmHg, no grimace, no protective attitude, no anxiety, no anxiety, feeling comfortable, not weak, can sleep soundly. TUK family evaluation: 3 families were able to care for other families by doing deep breathing relaxation techniques independently. Conclusion: The application of deep breathing relaxation techniques can reduce pain complaints in hypertension sufferers. It is hoped that families will be able to overcome the problem of nursing acute pain with hypertension independently by using deep breathing relaxation techniques.

Keywords : Deep breathing relaxation technique, Acute Pain, Hypertension.

Reading list : 19 (2014 – 2024)