

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

Karya Tulis Ilmiah, Mei
2024 Evi Marlina Br.
Simamora

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK
MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN PADA ANGGOTA
KELUARGA TN.A YANG MENGALAMI HIPERTENSI

xvii + 63 halaman+ 5 tabel + 1 gambar + 7 lampiran

ABSTRAK

Teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan kenyamanan pada pasien penderita hipertensi. Tujuan studi kasus ini adalah memberikan gambaran dalam melakukan teknik relaksasi napas untuk mengatasi gangguan rasa nyaman pada anggota keluarga Tn.A yang mengalami hipertensi. Desain penelitian ini adalah studi kasus pada keluarga, data dikumpulkan dengan cara wawancara dan observasi. Hasil penelitian diperoleh data pengkajian individu sakit yaitu, kemampuan keluarga belum mampu melakukan tugas ketiga yaitu keluarga belum mampu untuk merawat. Tekanan darah 160/90 mmHg, klien tampak gelisah dan mengatakan tidak nyaman pada posisinya pada saat duduk maupun berbaring dan pada malam hari sulit tidur. Tipe keluarga Tn.A adalah keluarga inti. Implementasi dilakukan selama 5 kali, 1 kali secara terbimbing dan 4 kali secara mandiri pada akhir kunjungan keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit ditandai dengan menerapkan terapi relaksasi napas dalam setiap ingin tidur malam. Setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam masalah keperawatan gangguan rasa nyaman berhasil ditandai dengan subyek peneliti sudah nyaman dengan posisinya pada saat duduk maupun berbaring. Saran kepada pembaca untuk selalu menerapkan relaksasi napas dalam setiap hari.

Kata Kunci : Hipertensi, keluarga, rasa nyaman, teknik relaksasi napas dalam.

Daftar bacaan : 48 (2015-2024)

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

Scientific Writing, May 2024

Evi Marlina Br. Simamora

*IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES TO
OVERCOME DISORDERS OF COMFORT IN TN.A FAMILY MEMBERS WHO
EXPERIENCE HYPERTENSION*

xvii + 63 pages + 5 tables + 1 pictures + 7 appendices

ABSTRACT

Deep breathing relaxation techniques can increase comfort in patients with hypertension. The aim of this case study is to provide an overview of using breathing relaxation techniques to overcome disturbances in comfort in The A family members who have hypertension. The design of this research is a family case study, data is collected by interview and observation. The results of the research obtained data from the assessment of sick individuals, namely that the family's ability was not yet able to carry out the third task, namely that the family was not able to care for them. Blood pressure 160/90 mmHg, the client looks restless and says he is uncomfortable in his position when sitting or lying down and has difficulty sleeping at night. The A family type is a nuclear family. implementation was carried out 5 times, 1 time guided and 4 times independently at the end of the family visit, being able to care for sick family members was marked by applying deep breath relaxation therapy every time they wanted to sleep at night. The researcher was comfortable with his position when sitting or lying down. advice to readers to always apply deep breathing relaxation every day.

Key Words: Hypertension, family, feeling of comfort. deep breathing relaxation technique

Reading list: 48 (2015-2024)