

POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPUR
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
KOTABUMI

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024

Zhafira Anindya

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN
LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI YANG MENGALAMI MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT DI PUSKESMAS KOTABUMI 1

xvii + 91 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 4 lampiran

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu proses dalam kehidupan yang ditandai dengan kemampuan tubuh yang menurun untuk beradaptasi dari stres lingkungan sehingga mengalami proses penuaan yang ditandai dengan daya tahan fisik yang rentan terhadap penyakit. Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu tindakan non-farmakologis yang dapat menurunkan skala nyeri pada pasien Hipertensi melalui teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penerapan ini adalah membantu menurunkan skala nyeri pada pasien lansia Hipertensi melalui teknik relaksasi nafas dalam di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi 1 tahun 2024. Metode menggunakan studi kasus analisa deskriptif dengan melibatkan responden lansia berusia 65 tahun yang. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa setelah diberikan penerapan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil penurunan skala nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale (NRS)* yang sebelumnya dengan skor 6 menjadi 2 dengan karakteristik nyeri ringan. Kesimpulan dari studi kasus ini bahwa hasil teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri. Saran dari studi kasus diharapkan pasien hendaknya dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara rutin dan mandiri karena teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu menurunkan atau mengontrol nyeri yang terjadi.

Kata kunci : Lansia, Nyeri, Hipertensi, Teknik relaksasi nafas dalam

Daftar bacaan : 16 (2018-2023)

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

*Scientific Paper, 17 May 2024
Zhafira Anindya*

*APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES IN ELDERLY
PATIENTS WITH HYPERTENSION WHO EXPERIENCE ACUTE PAIN
NURSING PROBLEMS AT PUSKESMAS KOTABUMI 1*

xvii + 91 pages + 6 tables + 2 figures + 4 appendices

ABSTRACT

Elderly (elderly) is a process in life that is characterized by the body's decreased ability to adapt to environmental stress so that it experiences an aging process characterized by physical endurance that is susceptible to disease. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is more than 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than 90mmHg. One of the non-pharmacological measures that can reduce the pain scale in hypertension patients is through deep breathing relaxation techniques. The aim of this application is to help reduce the scale of pain in elderly hypertension patients through deep breathing relaxation techniques in the Kotabumi 1 Community Health Center work area in 2024. The method uses descriptive analysis case studies involving elderly respondents aged 65 years. The results of this case study show that after being given the application of deep breathing relaxation techniques for 3 consecutive days, the pain scale was reduced based on the previous Numeric Rating Scale (NRS) with a score of 6 to 2 with mild pain characteristics. The conclusion from this case study is that the results of deep breathing relaxation techniques can reduce pain. Suggestions from the case study are that patients should be able to carry out deep breathing relaxation techniques regularly and independently because deep breathing relaxation techniques can help reduce or control the pain that occurs.

*Keywords : Elderly,Pain,Hypertension,Deep breathing relaxation techniques
Reading list: 16 (2018-2023)*