

ABSTRAK

Penerapan Latihan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman (Nyeri)

Ashabul kahfi
(2023)

Program studi Diploma III Keperawatan

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Unismuh Makassar

Rahmawati, S.Kp., M.Kes., St. Suarniati, S.Kep., Ns., M.Kes.

Latar Belakang: Prevalensi hipertensi secara global diperkirakan 1,28 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi berusia 30-79 tahun. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Relaksasi nafas dalam adalah terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi. **Tujuan:** Memperoleh gambaran penerapan latihan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif, wawancara dan observasi untuk mendapatkan hasil dari penelitian terkait terapi relaksasi nafas dalam. **Hasil:** Teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan efek penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada penderita hipertensi. Relaksasi nafas dalam yang dilakukan 15 menit selama 4 hari berturut-turut dapat menurunkan skala nyeri dan tingkat nyeri. Hal ini disebabkan oleh relaksasi nafas dalam dapat mengendalikan respon tubuh terhadap ketegangan dan kecemasan. **Kesimpulan:** Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dan mampu menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan. **Saran:** Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk mengedukasi pasien hipertensi untuk melakukan relaksasi nafas dalam secara mandiri karena teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah dan tingkat nyeri yang dirasakan.

Kata kunci: Aman, nyaman, hipertensi, nyeri, relaksasi nafas dalam.

***Application of Deep Breath Relaxation Exercises
In hypertensive patients in meeting needs
Sense of Security, Comfort (Pain)***

Ashabul Kahfi

(2023)

Diploma III Nursing study program

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Unismuh Makassar

Rahmawati, S.Kp., M.Kes., St. Suarniati, S.Kep., Ns., M.Kes.

ABSTRACT

The global prevalence of hypertension is estimated at 1.28 billion people aged 30-79 years suffering from hypertension. Management of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Deep breathing relaxation is a non-pharmacological therapy that can be given to hypertension sufferers. Objective: Obtain an overview of the application of deep breath relaxation exercises in hypertensive patients in meeting the needs of a sense of security. Methods: The methods used in research are descriptive methods, interviews and observations to obtain results from research related to deep breath relaxation therapy. Results: Deep breath relaxation technique can have the effect of reducing systole and diastole blood pressure in patients with hypertension. Deep breath relaxation done 15 minutes for 4 consecutive days can reduce pain scale and pain levels. This is because deep breath relaxation can control the body's response to tension and anxiety. Conclusion: Deep breath relaxation can lower blood pressure significantly, and can reduce the level of pain felt. Suggestion: It is expected for health workers to educate hypertensive patients to do deep breath relaxation independently because deep breath relaxation techniques can help lower or control blood pressure and pain levels felt.

Keywords: Safe, comfortable, hypertension, pain, deep breath relaxation.