

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN NYERI AKUT
DI PUSKESMAS BUNGURSARI
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**ELIS KARTINI
10121054**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN NYERI AKUT
DI PUSKESMAS BUNGURSARI
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**ELIS KARTINI
10121054**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut di Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya

Elis Kartini

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada

Latar Belakang hipertensi merupakan kondisi kronis saat tekanan darah terjadi peningkatan. Seseorang menderita hipertensi ketika tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih. Banyaknya kejadian hipertensi terkadang tidak menimbulkan masalah yang serius, namun salah satu gejala yang sering dikeluhkan oleh penderita hipertensi yaitu sakit/nyeri pada area kepala. Sensasi nyeri yang dirasakan bisa saja mengganggu dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Teknik rekasasi napas dalam merupakan salah satu tindakan penanganan nyeri nonfarmakologi yang dapat mengurangi ketegangan mental dan fisik, karena dilakukan dengan cara mendistraksikan diri serta mengambil napas secara perlahan dan berirama. Tujuan dalam karya tulis ilmiah ini adalah menggambarkan hasil penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi dengan nyeri akut di Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya. Metode Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, subyek studi kasus sebanyak 2 orang dilakukan selama 3 hari, instrumen yang digunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi napas dalam dan lembar observasi. Hasil. Setelah dilakukan intervensi terhadap 2 responden terdapat penurunan tingkat nyeri setiap harinya.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Akut, Relaksasi Napas Dalam

ABSTRACT

Background Hypertension is a chronic condition in which blood pressure is elevated. A person suffers from hypertension when the blood pressure is 140/90 mmHg or more. The high incidence of hypertension sometimes does not cause serious problems, but one of the symptoms that are often complained of by people with hypertension is pain in the head area. The sensation of pain that is felt can be disturbing and cause discomfort. Deep breath recasation technique is one of the non-pharmacological pain management measures that can reduce mental and physical tension, because it is done by distracting yourself and taking slow and rhythmic breaths. Objective of the study is to describe the results of the application of deep breath relaxation techniques in hypertensive patients with acute pain at the Bungursari Health Center, Tasikmalaya City. Methods This scientific paper uses a descriptive method with a case study approach, case study subjects as many as 2 people conducted for 3 days, instruments used Standard Operating Procedures (SOP) deep breath relaxation and observation sheets. Results. After the intervention of 2 respondents there was a decrease in pain levels every day.

Keywords : Acute Pain, Deep Breathing Relaxation, Hypertension,