

PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS BHAKTI WIRA TAMTAMA SEMARANG

Yunengsi Heydy Hariawang¹, M. Jamaluddin²
yunengsihariawang5@gmail.com¹, jamaluddin@stikesyahoedsmsg.ac.id²
Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah sehingga dapat menyebabkan terjadi peningkatan tekanan darah seseorang melebihi batas normal dimana $\geq 140/90$ mmHg (Soesanto, 2021). Menurut laporan WHO pada tahun 2021, hipertensi diklasifikasikan sebagai salah satu faktor utama penyebab kematian prematur secara global akibat sifatnya yang sering tidak menunjukkan gejala. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa Penyakit Hipertensi ada dalam posisi tertinggi dari semua PTM di Provinsi Jawa tengah, yakni ada 68,6 %. Intervensi non-farmakologis seperti relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara efektif. Studi Kasus ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah desain studi kasus deskriptif. Subjek merupakan pasien hipertensi Ny. E (43 tahun) yang dirawat di ruang Nusa Indah RS Bhakti Wira Tamtama Semarang pada tanggal 14-16 Oktober 2024. Intervensi relaksasi nafas dalam diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan rentang waktu 10-15 menit. Tekanan darah dievaluasi sebelum dan sesudah terapi. Terjadi penurunan setelah pemberian terapi yang menunjuk tekanan darah Ny. E menurun dari 170/80 mmHg menjadi 140/85 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Nafas Dalam, Tekanan Darah, Keperawatan.

ABSTRACT

Hypertension is a circulatory system disorder that causes blood pressure to exceed the normal limit, which is $\geq 140/90$ mmHg (Soesanto, 2021). According to the World Health Organization (2021), hypertension is classified as a major cause of premature death globally due to its asymptomatic nature. Riskesdas 2018 data revealed that hypertension ranks highest among all non-communicable diseases in Central Java Province, reaching 68.6%. One effective non-pharmacological intervention to reduce blood pressure is deep breathing relaxation therapy. This case study aimed to analyze the effect of deep breathing relaxation therapy on blood pressure in a hypertensive patient. The study used a descriptive case study design. The subject was Mrs. E (43 years old), hospitalized at the Nusa Indah Ward of Bhakti Wira Tamtama Hospital, Semarang, from October 14 to 16, 2024. The intervention was given consecutively for 3 days, lasting 10-15 minutes per session. Blood pressure was measured before and after the therapy. Results showed a decrease in blood pressure from 170/90 mmHg to 140/85 mmHg. Deep breathing relaxation therapy proved effective in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Deep Breathing Relaxation, Blood Pressure, Nursing.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Kondisi ini berhubungan dengan gangguan sistem kardiovaskular yang menyebabkan tekanan darah melebihi batas normal. Menurut Soesanto (2021), seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. World Health Organization (2021) juga mencatat bahwa hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini secara global, terutama karena sering kali tidak

menunjukkan gejala yang nyata.

Di Indonesia, hipertensi menempati posisi atas dalam daftar penyakit tidak menular dengan beban yang cukup besar terhadap sistem pelayanan kesehatan. Sesuai dengan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa Penyakit Hipertensi ada dalam posisi tertinggi dari semua PTM di Provinsi Jawa tengah, yakni ada 68,6 %. Prevalensi masyarakat di Provinsi Jawa Tengah yang menderita hipertensi ada 37,57 %. Prevalensi hipertensi oleh perempuan (40,17%) dan laki-laki (34,83 %). Prevalensi dalam wilayah kota lebih besar (38,11 %) daripada di wilayah desa (37,01 %). Prevalensi bisa mengalami peningkatan karena umur yang semakin bertambah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Upaya pengelolaan hipertensi tidak hanya berfokus pada pengobatan farmakologis, tetapi juga menekankan pentingnya terapi non-farmakologis yang lebih aman, mudah, dan ekonomis.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif adalah terapi relaksasi nafas dalam. Intervensi ini bekerja dengan cara meningkatkan aktivitas parasimpatis dan mengurangi aktivitas simpatis, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat mengurangi ketegangan otot, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Penelitian sebelumnya oleh Tawaang et al. (2013) dan Suwardiyanto (2011) membuktikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan pendekatan studi kasus di Rumah Sakit Bhakti Wira Tamtama Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari: pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Subjek adalah Ny. E, berusia 43 tahun, dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Intervensi berupa terapi relaksasi napas dalam diberikan selama 3 hari berturut-turut, pada tanggal 14–16 Oktober 2024, masing-masing selama 10–15 menit. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi nafas dalam selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 14 - 16 Oktober 2024, dimana Tekanan darah awal Ny. E 170/90 mmHg. Mengalami penurunan yang signifikan pada tanggal 16 Oktober 2024 yaitu 140/85 mmHg.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah. Menurut Repository.ums (2020) teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat mengurangi ketegangan otot, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Teknik relaksasi nafas dalam ini bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress fisik maupun emosional yaitu dapat menurunkan intensitas nyeri dan

mengurangi kecemasan.

Sejalan dengan teori tersebut, hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah dilakukan intervensi. Menurut Dewi et al. (2021), relaksasi napas dalam menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis, yang menyebabkan penurunan denyut jantung dan vasodilatasi pembuluh darah, serta menurunkan kecemasan dan stres.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi napas dalam yang diterapkan pada Ny. E terbukti efektif karena mampu menurunkan tekanan darah pada pasien dari tekanan darah tinggi sedang menjadi normal 140/85 mmHg. Hal ini mendukung bahwa teknik relaksasi dapat dilakukan baik pasien, keluarga maupun perawat dalam mengimplementasikan teknik relaksasi dalam sebagai penanganan non-farmakologis yang efektif dan efisien. Diharapkan teknik ini dapat diterapkan secara rutin disertai gaya hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2020). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41–47.
- Febriyanto, F. (2019). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(1).
- Khomsah, I.Y., & Wulan, S.S. (2023). Penerapan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 17–22.
- Soesanto, R. (2021). Hipertensi dan penatalaksanaannya.
- World Health Organization. (2021). Hypertension: WHO Factsheet.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Jawa Tengah.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2020). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: DPP PPNI.
- Pokja SIKI DPP PPNI. (2020). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: DPP PPNI.
- Pokja SIKI DPP PPNI. (2020). Standar Implementasi Keperawatan Indonesia. Jakarta: DPP PPNI.