

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI (NAFAS DALAM) TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DENGAN PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PANCURAN GADING, KEC. TAPUNG, KAB. KAMPAR

Tesa Oktavia¹, Ezalina², Candra Saputra³

tesaoktavia623@gmail.com¹, ezalin44@gmail.com², mahadabrata@gmail.com³

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

ABSTRAK

Menua adalah proses alami dalam kehidupan manusia yang tidak bisa dihindari dan berlangsung seiring bertambahnya usia. Seseorang dikatakan lansia apabila telah berusia lebih dari 60 tahun. Salah satu perubahan penting terjadi pada sistem kardiovaskular, di mana pembuluh darah menjadi kurang elastis dan kemampuan jantung dalam memompa darah (curah jantung) menurun, yang dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Tujuan Karya Ilmiah Ners adalah menjelaskan gambaran tentang hasil praktik Profesi Ners dengan aplikasi Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Relaksasi (Nafas Dalam) Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Penderita Hipertensi Pada Lansia. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi keperawatan pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap lansia penderita hipertensi. Pelaksanaan mulai dari tanggal 31 Juli – 5 Agustus 2025. Keunggulan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi dan mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri. Pelaksanaan terapi relaksasi nafas dalam selama 5 hari dilakukan selama 3 kali dalam waktu 5 menit. Hasil studi kasus ini setelah dilakukan sebanyak 5 hari subjek menerapkan terapi relaksasi nafas dalam menunjukkan rata-rata setelah diberikan terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi Nafas Dalam, Hipertensi, Lansia.

ABSTRACT

Aging is a natural process in human life that cannot be avoided and occurs with age. A person is said to be elderly if they are over 60 years old. One of the important changes occurs in the cardiovascular system, where blood vessels become less elastic and the heart's ability to pump blood (cardiac output) decreases, which can increase the risk of hypertension. The purpose of the Nurse Scientific Paper is to explain the description of the results of the practice of the Nursing Profession with the application of Nursing Care with the Application of Relaxation Therapy (Deep Breathing) to Nursing Problems of Acute Pain with Hypertension Patients in the Elderly. The method used in implementing nursing interventions is providing deep breathing relaxation therapy to elderly people with hypertension. Implementation starts from July 31 to August 5, 2025. The benefits of deep breathing relaxation therapy are reducing muscle tension, improving circulation, and reducing or eliminating pain. Deep breathing relaxation therapy was performed three times for five minutes over five days. The results of this case study, after five days of deep breathing relaxation therapy, showed a significant difference in average pain intensity before and after deep breathing relaxation therapy in elderly hypertensive patients.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Hypertension, Elderly.

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lansia mengalami berbagai perubahan seperti penurunan fungsi tubuh, dan penyakit kronik, serta sikap dan pandangan buruk terhadap proses penuaan, massa pensiun, serta kehilangan anggota keluarga dan teman (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana ini tekanan darah meningkat melebihi 140/90

mmHg secara terus menerus. Penting untuk melindungi hipertensi sering mungkin karena dapat mencegah timbulnya komplikasi di berbagai organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak(Mamay maftuha et al., 2024).

Penderita hipertensi tidak memiliki gejala khusus, gejala yang dialami antara lain pusing atau sakit kepala (nyeri kepala), tengkuk pegal, wajah merah, sukar tidur, mudah lelah, sesak nafas, suka marah-marah, gelisah dan keringat berlebihan (Vitaisabella et al., 2022).

Strategi penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan analgesik. Secara non farmakologis penatalaksanaan nyeri antara lain dengan menggunakan stimulasi dan massase kutaneus, stimulasi kulit, transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS), distraksi, imajinasi terbimbing, hipnosis, metoda bedah-neuro, dan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam (Saputri et al., 2022).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Terapi relaksasi dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena transpirasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi non farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Safitri et al., 2020)

Berdasarkan wawancara dengan dua orang yang di diagnosis dengan hipertensi, ditemukan bahwa dua orang mengatakan gejala pada umumnya sama seperti sakit kepala, rasa pegal, serta ketidaknyamanan pada leher hingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Biasanya, rasa sakit ini didasarkan pada malam hari hingga pagi. Untuk mengurangi rasa nyeri tersebut, kain mengonsumsi obat yang diresepkan oleh dokter salah satunya adalah ibuprofen. Teknik relaksasi nafas dalam adalah metode terapi eksternal yang sederhana dan dapat dilakukan oleh lansia tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Relaksasi (Nafas Dalam) Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Penderita Hipertensi Pada Lansia”.Lansia adalah individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Kelompok yang termasuk kedalam kategori lansia akan mengalami suatu proses yang dikenal sebagai Aging Process atau proses penuaan. Lansia mengalami berbagai perubahan seperti kehilangan pasangan, penurunan fungsi, dan penyakit kronik, serta sikap dan pandangan buruk terhadap proses penuaan, massa pensiun, serta kehilangan anggota keluarga dan teman (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana ini tekanan darah meningkat melebihi 140/90 mmHg secara terus menerus. Penting untuk melindungi hipertensi sering mungkin karena dapat mencegah timbulnya komplikasi di berbagai organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak. Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain: usia, jenis kelamin, riwayat penyakit keluarga atau faktor genetik, kebiasaan merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stress, serta pola makan yang kaya garam, kafein dan monosodium glutamate (MSG) (Mamay maftuha et al., 2024).

Penderita hipertensi tidak memiliki gejala khusus, gejala yang dialami antara lain pusing atau sakit kepala (nyeri kepala), tengkuk pegal, wajah merah, sukar tidur, mudah lelah, sesak nafas, suka marah-marah, gelisah dan keringat berlebihan. Orang akan menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah salah satunya akan menyebabkan pusing atau sakit kepala

(nyeri kepala), sehingga dapat mempengaruhi aktivitas. Sakit kepala akibat tekanan darah tinggi menyebabkan sakit kepala yang luar biasa. Seluruh kepala seperti di cekram yang dapat menyebar ke leher dan bahu (Vitaisabella et al., 2022).

Strategi penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan analgesik. Secara non farmakologis penatalaksanaan nyeri antara lain dengan menggunakan stimulasi dan massase kutaneus, stimulasi kulit, transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS), distraksi, imajinasi terbimbing, hipnosis, metoda bedah-neuro, dan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam (Saputri et al., 2022)

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Terapi relaksasi dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena transpirasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi non farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Safitri et al., 2020)

Berdasarkan wawancara dengan dua orang yang di diagnosis dengan hipertensi, ditemukan bahwa dua orang mengatakan gejala pada umumnya sama seperti sakit kepala, rasa pegal, serta ketidaknyamanan pada leher hingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Biasanya, rasa sakit ini didasarkan pada malam hari hingga pagi. Untuk mengurangi rasa nyeri tersebut, kain mengonsumsi obat yang diresepkan oleh dokter salah satunya adalah ibuprofen. Teknik relaksasi nafas dalam adalah metode terapi eksternal yang sederhana dan dapat dilakukan oleh lansia tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Relaksasi (Nafas Dalam) Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Penderita Hipertensi Pada Lansia”.

METODE PENELITIAN

A. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Evidence Based Practice Nursing (EBN) yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan yang di pada penderita hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada lansia dengan hipertensi. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan.

B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan dilakukan selama lima hari yaitu dari tanggal 31 Juli- 5 Agustus 2025 dilakukan mulai pelaksanaan. Waktu pemberian dilakukan selama lima hari di mana setiap hari selama 15 menit. Tempat pelaksanaan dilakukan di rumah lansia dengan hipertensi di RT 015 di Desa Pancuran Gading, Kec. Tapung, Kab. Kampar.

C. Pengumpulan Data dan Indikator Keberhasilan

Pengumpulan data berdasarkan hasil pengkajian melalui wawancara. Indikator keberhasilan tindakan yang dilakukan ditentukan berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).

Tabel 1 Indikator Keberhasilan Nyeri Akut

Indikator keberhasilan : Tingkat Nyeri

Ekspektasi: Menurun

No.	Indikator Keberhasilan	Meningkat	Cukup Meningkat	Sedang	Cukup Menurun	Menurun
1.	Keluhan nyeri	1	2	3	4	5
2.	Meringis	1	2	3	4	5
3.	Sikap Protektif	1	2	3	4	5
4.	Gelisah	1	2	3	4	5
5.	Kesulitan Tidur	1	2	3	4	5

No.	Indikator Keberhasilan	Memburuk	Cukup Memburuk	Sedang	Cukup Membaiak	Membaiak
1.	Tekanan Darah	1	2	3	4	5

Indikator Keberhasilan : Kontrol Nyeri

Ekspektasi: Meningkat

No.	Indikator Keberhasilan	Menurun	Cukup Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat
1.	Melaporkan nyeri terkontrol	1	2	3	4	5
2.	Kemampuan mengenali onset nyeri	1	2	3	4	5
3.	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	1	2	3	4	5
4.	Kemampuan menggunakan teknik non-farmakologis	1	2	3	4	5
5.	Dukungan orang terdekat	1	2	3	4	5

No.	Indikator Keberhasilan	Meningkat	Cukup Meningkat	Sedang	Cukup Menurun	Menurun
1.	Keluhan nyeri	1	2	3	4	5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Hasil pelaksanaan Terapi Relaksasi Napas Dalam

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan Yang Dilakukan	Hasil/Evaluasi
1.	Kamis, 31 Juli 2025	Menjelaskan tujuan, manfaat dan cara melakukan teknik relaksasi napas dalam, dan menilai tingkat nyeri menggunakan Skala NRS	Pasien bersedia, skor nyeri awal didapatkan dua lansia Ny. S dengan tekanan darah: 153/88 mmHg, dan mengatakan skor nyeri 5 dan lansia Ny. SR dengan tekanan darah 166/97 mmHg dan mengatakan skor skala nyeri 6, lansia memahami tujuan terapi

2.	Jumat, 1 Agustus 2025	Melakukan terapi relaksasi napas dalam dengan dibimbing oleh peneliti	Pasien mengikuti latihan dengan baik, meskipun ada kesulitan diawal, lansia Ny. S dengan tekanan darah: 143/79 mmHg dan skor nyeri 5 mengatakan nyeri berkurang menjadi skor 4, sedangkan Ny. SR dengan tekanan darah: 162/91 mmHg dan skor nyeri 6 mengatakan nyeri berkurang menjadi 5.
3.	Sabtu, 2 Agustus 2025	Melatih ulang terapi relaksasi napas dalam dan memberikan memotivasi pasien untuk melakukan secara rutin	Lansia mampu mengingatkan tahapan latihan dan mengikuti dengan lancar, nyeri berkurang. Lansia Ny. S dengan tekanan darah: 138/82 mmHg dan mengatakan nyeri berkurang dengan skala nyeri 3, lansia Ny. SR dengan tekanan darah: 157/89 mmHg dan mengatakan nyeri sudah berkurang menjadi skala nyeri 4.
4.	Senin, 4 Agustus 2025	Memantau pelaksanaan terapi secara mandiri	Pasien mampu melakukan terapi relaksasi tanpa instruksi, pasien mengatakan badan terasa rileks dan tidur nyenyak, nyeri bagian tengkuk berkurang, lansia Ny. S dengan tekanan darah: 137/77 mmHg dan mengatakan nyeri sudah berkurang dengan skala nyeri 2, dan lansia Ny. S dengan tekanan darah: 148/80 mmHg dan mengatakan nyeri sudah mulai berkurang dengan skala nyeri 3
5.	Selasa, 5 Agustus 2025	Melakukan sesi terapi terakhir dan evaluasi keseluruhan	Pasien mampu melakukan latihan secara mandiri, nyeri berkurang signifikan. Lansia Ny. S dengan tekanan darah: 128/74 mmHg dan mengatakan nyeri berkurang dengan skala nyeri 1, Ny. S dengan tekanan darah: 133/78 mmHg dan mengatakan nyeri sudah berkurang dengan skala nyeri 2.

Pada tabel 1 dapat disimpulkan hasil implementasi terapi relaksasi napas dalam selama 5 hari berturut-turut terhadap dua lansia dengan hipertensi, diperoleh hasil bahwa lansia mengalami penurunan skor nyeri, dari nyeri sedang-ringan. Ny. S dari tekanan darah: 153/88 mmHg menjadi 128/74 mmHg dan dari skor nyeri 5 menjadi 1, Ny. SR dari tekanan darah 166/97 mmHg menjadi 133/78n mmHg dan dari skor nyeri 6 menjadi 2. Berdasarkan indikator SLKI nyeri akut (L02078), terjadi peningkatan pada beberapa aspek yaitu frekuensi mengeluh nyeri menurun, tampak meringis menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun dan skala nyeri berkurang. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi napas dalam efektif dalam membantu menurunkan nyeri akut pada lansia dengan hipertensi.

Pasien 1: Ny. S			
No	Kriteria Hasil	Pre Test	Post Test
1	Keluhan nyeri	2	4
2	Meringis	3	5
3	Sikap Protektif	3	4
4	Gelisah	2	4
5	Kesulitan Tidur	3	5
6	Tekanan Darah	2	5
7	Melaporkan nyeri terkontrol	3	5
8	Kemampuan mengenali onset nyeri	1	4
9	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	2	5
10	Kemampuan mengenali teknik non-farmakologis	2	5
11	Dukungan orang terdekat	3	5
Pasien 2: Ny. SR			
No	Kriteria Hasil	Pre Test	Post Test
1	Keluhan nyeri	1	4
2	Meringis	2	5
3	Sikap Protektif	3	5
4	Gelisah	3	5
5	Kesulitan Tidur	2	4
6	Tekanan Darah	1	4
7	Melaporkan nyeri terkontrol	1	4
8	Kemampuan mengenali onset nyeri	2	5
9	Kemampuan mengenali penyebab nyeri	1	4
10	Kemampuan mengenali teknik non-farmakologis	1	4
11	Dukungan orang terdekat	1	4

1. Pengkajian keperawatan

Hasil pengkajian pada pasien dengan asuhan keperawatan hipertensi di Desa Pancuran Gading, Kec. Tapung, Kab. Kampar. Lansia mengatakan mengalami nyeri dan pusing, nyeri bersifat berdenyut dan menetap. Nyeri yang dirasakan yaitu nyeri sedang, satu orang lansia dengan skor nyeri 5 dan satu lansia dengan skor 6. Nyeri sering muncul pada pagi hari. Sebagian besar lansia tidak tahu cara mencegah dan mengurangi nyeri yang dirasakan. Biasanya lansia mengatakan mengonsumsi makanan yang tinggi garam seperti ikan asin dan daging, lansia mengatakan mengonsumsi teh dan kopi pada pagi dan malam hari, serta pola tidur yang tidak cukup dan lansia hanya membiarkan nyeri sampai nyeri hilang tanpa meminum obat antihipertensi. Lansia mengatakan jarang mengonsumsi obat hipertensi, dan dua orang lansia jarang berobat ke pelayanan kesehatan terdekat ataupun posyandu lansia.

2. Analisa Data dan Diagnosa Keperawatan

Pengkajian pada tanggal 31 Juli 2025 didapatkan data objektif, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital: Ny. S tekanan darah : 153/88 mmHg, nadi : 69x/menit, pernapasan : 20x/menit, suhu : 36,5°C. Ny. SR tekanan darah: 166/97 mmHg, nadi: 70x/menit, pernapasan 20x/menit, suhu: 36,9°C. Lansia tampak gelisah, skala nyeri yang dirasakan 6 (nyeri sedang) dan skor TUG testmenunjukkan risiko jatuh rendah.

Data subjektif, dua lansia mengatakan mengalami nyeri pada tengkuk dan pusing,

nyeri dirasakan menetap dan berdenyut, nyeri sering muncul saat pagi hari, tidur tidak teratur dan tidak pernah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

3. Intervensi Keperawatan

Penerapan terapi relaksasi nafas dalam secara rutin dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dengan cara mengurangi tekanan atau kekauan otot dan ansietas serta merileks kan tubuh. Penggunaan farmakologis secara teratur dan sesuai anjuran tenaga kesehatan dapat mengurangi keluhan nyeri terhadap hipertensi. Dengan intervensi keperawatan yang terarah dan dukungan dari lingkungan sekitar diharapkan lansia mampu mengontrol nyeri secara mandiri.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang lebih baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diterapkan. Dengan diterapkannya terapi relaksasi nafas dalam selama 5 hari, lansia dengan hipertensi dapat mengalami penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan dan tubuh menjadi rileks. Pelaksanaan terapi relaksasi nafas dalam merupakan metode non-farmakologis yang mudah dilakukan secara mandiri oleh lansia sebagai upaya untuk menurunkan nyeri dan meningkatkan tidur serta pikiran menjadi rileks.

5. Evaluasi

Hasil terapi relaksasi nafas dalam pada lansia dengan nyeri akibat hipertensi efektif membantu menurunkan intensitas nyeri dari nyeri sedang-ringan, meningkatkan rasa kenyamanan pada lansia meningkatkan kepatuhan minum obat hipertensi pada lansia menerapkan diet makanan mengandung tinggi garam. Lansia juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan latihan secara mandiri, pemahaman yang baik pada terapi, kepatuhan minum obat secara teratur dalam mengurangi nyeri dan menurunkan tingkat tensi pada tubuh serta dapat meningkatkan relaksasi dalam tubuh.

Pembahasan

Lansia merupakan kelompok yang rentan karena mengalami proses penuaan dan fungsi penurunan sistem. Salah satu masalah kesehatan yang dialami lansia adalah hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Salah satu intervensi keperawatan komplementer dapat dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Vitaisabella et al., 2022) sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi selama 15 menit dalam 2 kali sehari, pada hari pertama skala nyeri sedang (6) dan nyeri sedang (5), hari kedua dengan skala nyeri sedang (4) dan sedang (5), hari ketiga dengan skala nyeri sedang (4). Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi selama 15 menit dalam 2 kali sehari didapatkan skala nyeri menurun, pada hari pertama skala nyeri sedang (4) dan nyeri ringan (3), pada hari kedua skala nyeri ringan (2) dan nyeri ringan (3), pada hari ketiga skala nyeri ringan (2). Dari Penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan hasil ada pengaruh terhadap teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi pada 1 responden seorang perempuan yang merupakan pasien rawat jalan di Puskesmas Pajangan Bantul.

Hal ini sejalan dengan hasil pelaksanaan yang dilakukan oleh peneliti, dimana dua responden lansia dengan hipertensi yang diberikan terapi relaksasi nafas dalam selama lima hari mengalami penurunan skala nyeri secara bertahap. Lansia Ny. S mengalami penurunan skor nyeri dari 5 menjadi 1, Ny. S mengalami penurunan skor nyeri dari 6 menjadi 2. Selain itu, indikator Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) pada nyeri akut (L02078) juga

menunjukkan peningkatan, seperti mengeluh nyeri kepala atau tengkuk menurun, ekspresi wajah tampak rileks, kemampuan relaksasi meningkat, dan pasien aktif melakukan latihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam sebagai intervensi non farmakologis berbasis bukti ilmiah dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan hipertensi.

KESIMPULAN

Implementasi EBN teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi selama 7 hari menunjukkan hasil yang diharapkan sesuai dengan SLKI-SIKI yaitu adanya penurunan skala nyeri pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise Dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384. <Https://Doi.Org/10.31539/Jks.V2i1.382>
- Ekaputri, M., Susanto, G., Paryono, Hanis Kusumanigtyias, D. P., Aisyah, Farhan Al Farisi, M., Naryati, Nur, S., & Yuliana Kosim, M. (2024). Proses Keperawatan: Konsep, Implementasi, Dan Evaluasi.
- Mamay Maftuha, I., Sari Purbaningsih, E., Sindia Devi, N., & Khasanah, U. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut. *Mejora Medical Journal Awatara*, 2(4), 19–23. <Https://Doi.Org/10.61434/Mejora.V2i4.254>
- Maulidah, K., Neni, N., Maywati, S., Kesehatan, J., Fakultas, M., Kesehatan, I., & Siliwangi, U. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. In *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* (Vol. 18).
- Nur Hasina, S., Faizah, I., Aditya Putri, R., Yunita Sari, R., & Rohmawati, R. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketepatan Penegakan Diagnosa Keperawatan Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (Sdki). <Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan>
- Oktariani, R., Harahap, Y. N., Manik, K., Keperawatan, A., & Singkil, Y. A. (2022). Efektifitas Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Hipertensi. In *Jurnal Kesehatan Akimal* (Vol. 1, Issue 2).
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Poduktif.
- Safitri, J., Program, P., Keperawatan, S. I., & Medan, S. F. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2).
- Saputri, R., Ayubbana, S., Atika, S., Hs, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022a). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation Of Odeep Breath Relaxation On Head Pain In Hypertension Patients In The Heart Room Of Rsud Jend. Ahmad Yani Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- Saputri, R., Ayubbana, S., Atika, S., Hs, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022b). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation Of Odeep Breath Relaxation On Head Pain In Hypertension Patients In The Heart Room Of Rsud Jend. Ahmad Yani Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- Sunarmi, Annis Fathia, N., Viantri, S. K., & Tri Nuritasari, R. (2024). Penerapan Relaksasi Napas Dalam Dengan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1), 126. <Https://Jurnal.Stikes-Aisyiyah-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/>
- Suwignjo, P., Nurhaeni Asmara, L., Saputra, A., & Khasanah, U. (2022). Gambaran Kelengkapan

- Dokumentasi Asuhan Keperawatan Di Instalasi Rawat Inap Rsud Kota Bandung. Jurnal Keperawatan Bsi, 10(2).
- Tegar Lisdianto, J., Ludiana, & Tri Pakarti, A. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pada Penderita Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. Jurnal Cendikia Muda, 2(3).
- Violita, R., Wulandari, R., Frana Jaya, I. K., & Alkhusari. (2024). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Untuk Mengurangi Gejala Nyeri Kepala. Lentera Perawat, 5(1).
- Vitaisabella, Y., Politeknik, S. M., Karya, K., & Yogyakarta, H. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Tarik Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Kepala Akut Di Puskesmas Pajangan Bantul.
- Yatimi, Lenny Dorlan Marisi, E., & Ernawati Rahayu, C. (2025). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Jurnal Kesehatan Stikes Sumber Waras, 7(1), 40.