JURNAL KEPERAWATAN

Jurnal Penelitian Disiplin Ilmu Keperawatan
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JK
Volume 9 | Nomor 01 | November |2025
p-ISSN: 2407-4810 | e-ISSN: 2686-2093

Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut Menggunakan Terapi Slow Deep Breathing Di Klinik Pratama Waraka Lapas Perempuan Kelas III Kendari

Iswandi[1], Hasrima[2]

Corespondensi Author
Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan
Desa Laikaaha, Kec. Ranomeeto, Kab. Konawe Selatan
Email: rendy.poltekes@gmail.com

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Akut, Pernapasan Dalam

Abstrak. Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah, baik pada angka sistolik maupun diastolik. Sering kali, hipertensi hadir tanpa gejala yang jelas; namun, tekanan darah yang tetap tinggi selama periode yang lama dapat mengakibatkan komplikasi, termasuk rasa nyeri yang akut. Teknik pernapasan dalam yang lambat, atau slow deep breathing, merupakan metode relaksasi yang melibatkan pengaturan pernapasan secara sadar menjadi lebih lambat dan dalam, biasanya dengan kecepatan 6-10 kali per menit. Teknik ini dilakukan dengan cara menghirup udara dalam-dalam melalui hidung, menahannya sejenak, lalu mengeluarkannya perlahan melalui mulut. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengurangi stres, ketegangan, rasa sakit, dan juga menurunkan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara, dengan jumlah sampel satu pasien. Penerapan yang dilakukan melibatkan terapi komplementer (non-farmakologis) berupa slow deep breathing selama delapan jam. Hasil penerapan ini menunjukkan bahwa terapi slow deep breathing dapat diterapkan pada pasien hipertensi untuk mengurangi nyeri sebagai terapi komplementer (non-farmakologis) karena biayanya yang efisien, prosedurnya yang sederhana, dan tidak ditemukan efek samping.

Abstract. *Hypertension is a medical condition characterized by an increase in blood pressure, both systolic and diastolic. Often, hypertension presents without obvious symptoms; however, persistently high blood pressure over a long period of time can lead to complications, including acute pain. Slow deep breathing is a relaxation technique that involves consciously regulating breathing to be slower and deeper, usually at a rate of 6-10 times per minute. This technique is performed by inhaling deeply through the nose, holding the breath for a moment, and then exhaling slowly through the mouth. The purpose of this exercise is to reduce stress, tension, pain, and also lower blood pressure. This study used observation and interview methods, with a sample size of one patient. The application involved complementary (non-pharmacological) therapy in the form of slow deep breathing for eight hours. The results of this application showed that slow deep breathing therapy can be applied to hypertensive patients to reduce pain as a complementary (non-pharmacological) therapy because it is cost-effective, simple to perform, and has no side effects.*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolic [1]. Peningkatan tekanan darah ini berfungsi sebagai salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap perkembangan penyakit kardiovaskular, yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Hipertensi dapat menyebabkan timbulnya penyakit sekunder yang serius dan berpotensi fatal, termasuk penyakit yang berhubungan dengan sistem peredaran darah, stroke, dan sebagainya [2]. Seringkali, hipertensi tidak menunjukkan gejala sehingga penderita mungkin tidak menyadari kondisinya, tetapi tekanan darah yang terus meningkat dalam jangka waktu lama dapat mengarah pada komplikasi [3].

Penyakit ini, yang lebih dikenal masyarakat sebagai "penyakit hening," sering kali tidak disadari oleh individu yang tidak melakukan pemeriksaan rutin. Hipertensi juga dapat disebut sebagai penyakit dengan karakter heterogen, yang berarti dapat menyerang individu dari semua usia. Peningkatan prevalensi hipertensi umumnya disebabkan oleh perubahan gaya hidup, dimana terdapat pergeseran dari penyakit infeksi menjadi penyakit degeneratif kronis [4].

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi (≥) 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi (≥) 90 mmHg [5]. Salah satu jenis penyakit jantung dan pembuluh darah yang paling umum pada lansia adalah hipertensi, yang disebabkan oleh proses degeneratif yang alami.. World Health Organization (WHO) memperkirakan diseluruh dunia hipertensi menjadi masalah utama kesehatan. Pada tahun 2025, WHO memperhitungkan akan terdapat sebanyak 1,5 miliar orang yang akan menderita hipertensi (1). Pada Tahun 2024, WHO memperkirakan sebanyak 26,4% lansia di dunia yang menderita hipertensi [6]. Penderita hipertensi di Asia Tenggara sendiri telah mencapai 39,9% angka kejadian pada tahun 2020, ini merupakan peningkatan dari data sebelumnya yang menunjukkan prevalensi sebesar 25% pada tahun 2019 [7].

Kasus hipertensi yang tidak ditangani dengan benar sering kali berujung pada komplikasi serius, seperti serangan jantung, stroke, atau bahkan kematian. Gejala yang sering dilaporkan oleh individu yang menderita hipertensi adalah nyeri kepala. Penelitian yang dilakukan di Klinik Waraka Lapas Perempuan Kelas III Kendari menunjukkan bahwa banyak pasien hipertensi melaporkan keluhan nyeri kepala, meskipun telah menerima pengobatan antihipertensi. Nyeri kepala yang dialami umumnya menjalar ke bagian tengkuk atau leher, disebabkan oleh peningkatan tekanan darah tinggi akibat adanya penyumbatan dalam sistem sirkulasi darah dari jantung serta pembuluh darah arteri dan vena yang mengangkut darah. Situasi ini menyebabkan aliran darah, oksigen, dan nutrisi ke otak menjadi tidak memadai, sehingga timbul rasa nyeri sebagai reaksi alami tubuh [8].

Latihan Pernapasan dalam yang dilakukan secara perlahan dapat merangsang pelepasan neurotransmitter endorphin dalam sistem saraf otonom, yang mengakibatkan pengurangan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga dapat memperlambat detak jantung dan menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah. Latihan pernapasan dalam yang lambat juga dipercaya mampu menciptakan relaksasi, sehingga dapat mengurangi nyeri kepala yang bersifat akut. Latihan ini merupakan teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dengan pernapasan yang dilakukan baik melalui dada maupun perut, bertujuan untuk memberikan efek relaksasi [3].

Berdasarkan data dari studi awal di Klinik Waraka Lapas Perempuan Kelas III Kendari, terdapat sekitar 21 pasien dengan hipertensi. Melalui survei dan wawancara dengan perawat di Klinik tersebut, diketahui bahwa penanganan untuk pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut hanya dilakukan dengan terapi analgesik dan obat penurun tekanan darah. Selain itu, intervensi nonfarmakologi yang telah dilaksanakan di Klinik adalah memberikan posisi semi-fowler. Peneliti juga melakukan pengkajian awal terhadap pasien hipertensi yang melaporkan nyeri kepala untuk mengukur intensitas nyeri dengan menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Terdapat tiga pasien

yang dikaji skala nyerinya, di mana dua pasien mengalami nyeri kepala berat dengan skala nyeri 7, sedangkan satu pasien lainnya mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 6. Selain itu, pasien yang merasa nyeri kepala hanya mendapatkan pengobatan dengan obat anti nyeri.. Dari data yang sudah diperoleh, peneliti tertarik untuk melakukan "Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut Menggunakan Terapi *Slow Deep Breathing* di Di Klinik Waraka Lapas Perempuan Kelas III Kendari".

Metode

Metode penelitian observasi dan wawancara, dengan jumlah sampel 1 pasien. Penerapan yang dilakukan menggunakan terapi komplementer (non farmakologis) *slow deep breathing* selama 8 jam.

Hasil Dan Pembahasan

1. Analisis Masalah Keperawatan dengan Konsep terkait dengan Kasus yang dipilih

   Dalam kasus pasien Ny. S ini pengkajian dilakukan dengan menggunakan metode, wawancara observasi dan mencatat rekam medik. Pengkajian ini dilakukan dengan meliputi pengkajian primer (ABCDE - Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure) dan pengkajian sekunder, yang mencakup riwayat kesehatan dan pemeriksaan fisik.

   Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan didapatkan Pasien masuk rumah sakit dengan keluhan Klien mengatakan kepalanya terasa nyeri sekali. Pasien melaporkan mengalami rasa sakit pada kepala dan nyeri di area tengkuk, disertai perasaan pusing serta terlihat menangis menahan rasa sakit. Nyeri yang dirasakan bersifat episodik, dengan tingkat nyeri mencapai 6 pada skala 0 hingga 10. Pasien menggambarkan rasa sakit tersebut seperti ditusuk-tusuk dan nyeri ini menyebar ke daerah tengkuk. Nyeri dirasakan akan apabila pasien banyak beraktivitas dan berkurang jika pasien istirahat. Klien juga mengeluh tidurnya terganggu dan sering terbangun pada malam hari apabila nyeri kepala timbul, mata klien tampak sayup dan area bawah mata tampak hitam.

   Berdasarkan informasi yang diperoleh setelah evaluasi, ditentukan dua permasalahan keperawatan, yaitu Nyeri Akut yang terkait dengan agen pencederanya yang bersifat biologis dan Risiko Perfusi Jaringan Otak yang Tidak Efektif yang berhubungan dengan kondisi Hipertensi..
2. Analisis Intervensi dengan Konsep dan Penelitian Terkait

   Intervensi keperawatan merupakan tahap perencanaan asuhan keperawatan pada pasien yang bertujuan untuk meningkatkan keadaan sakit pasien mengalami perbaikan selama masa perawatan di klinik. berdasarkan kriteria pada Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia, dalam penetapan di butuhkan data yang mendukung 80% dari data mayor dan minor pada setiap diagnosa yang ditemukan pada kasus, intervensi pada diagnose nyeri akut berhubungan dengan agen pencidera biologis.

   Slow deep breathing bermanfaat mereduksi nyeri melalui dua jalur utama: (1) neurofisiologis**,** aktivasi parasimpatis/vagal yang menurunkan tonus simpatis, menstabilkan denyut jantung, dan menurunkan ketegangan otot sehingga ambang nyeri meningkat; (2) kognitif-afektif fokus pada pola napas lambat/berirama mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki kontrol diri terhadap nyeri. Bukti terkini menunjukkan latihan pernapasan (termasuk napas diafragma, napas lambat/berirama, mindful breathing) menurunkan intensitas nyeri (VAS/NRS) dan disabilitas pada berbagai kondisi [9]. Dengan menggunakan metode pernapasan dalam dan lambat, secara otomatis akan memicu sistem saraf simpatik untuk mengurangi kadar zat ketokolamin. Zat ketokolamin merupakan senyawa yang dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah [3].

   Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh dari terapi non-farmakologis, yaitu terapi pernapasan dalam yang lambat, dalam mengurangi rasa sakit pada pasien hipertensi. Analisis menunjukkan bahwa terapi ini cukup efektif untuk mengurangi keluhan nyeri, tingkat kecemasan, serta kesulitan

dalam memulai tidur [10]. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muchtar dan rekan-rekannya [11], yang menyatakan bahwa teknik pernapasan dalam yang lambat dapat mengurangi intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan. Selain berfungsi dalam mengurangi rasa nyeri, pernapasan dalam yang lambat juga memiliki berbagai manfaat, termasuk sebagai pereda nyeri dan peningkatan ventilasi paru serta oksigenasi darah [12].

3. Alternatif Pemecahan yang Dapat Dilakukan

Nyeri akut pada pasien hipertensi dapat muncul akibat ketidakstabilan hemodinamik yang mengurangi suplai oksigen ke otak, sehingga menimbulkan keluhan seperti sakit kepala berdenyut, tegang, bahkan disertai pusing. Kondisi ini diperparah oleh peningkatan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah otak. Salah satu upaya pemecahan masalah yang dapat dilakukan perawat adalah memberikan intervensi *Slow deep breathing*.

Melalui teknik ini, pasien diajarkan menarik napas perlahan melalui hidung hingga perut mengembang, menahan sejenak, kemudian menghembuskan napas perlahan melalui mulut dengan bibir mengerucut. Latihan ini dilakukan selama 5–10 menit dalam suasana tenang. Mekanismenya adalah meningkatkan ventilasi paru, memperbaiki oksigenasi darah, serta menurunkan ketegangan otot pembuluh darah. Aktivasi sistem parasimpatis yang ditimbulkan akan menurunkan tekanan darah dan memperlancar aliran darah ke otak, sehingga suplai oksigen meningkat. Efek ini dapat mengurangi intensitas nyeri, menurunkan kecemasan, dan memberikan rasa nyaman pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi *slow deep breathing* dapat diterapkan pada penderita hipertensi untuk mengurangi nyeri sebagai terapi komplementer (non farmakologis) karena efektif dari segi biaya, prosedur sederhana, dan tidak terdapat efek samping yang ditemukan.

Simpulan Dan Saran

Hasil dari Asuhan Keperawatan menunjukkan bahwa terapi pernapasan dalam yang lambat dapat diterapkan pada individu yang menderita hipertensi sebagai terapi pelengkap (non-farmakologis) karena efektif dalam hal biaya, memiliki prosedur yang sederhana, dan tidak menunjukkan efek samping yang teridentifikasi.s Oleh karena itu, diharapkan dapat mengimplementasikan program edukasi terstruktur bagi pasien untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan pencegahan kekambuhan. Selain itu, Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui perilaku hidup bersih dan sehat dan menghindari faktor pencetus hipertensi.

Daftar Rujukan

1. Wibowo, A. A. *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 2020. (Doctoral Dissertation, Diploma, Universitas Muhammadiyah Magelang).
2. Said, F. F. I. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Harapan Kabupaten Jayapura. 2023. *Sby Proceedings*, *2*(1), 161-166.
3. Nisa, A. F. Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut Di Ruang Mawar Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. 2021. (Doctoral Dissertation, Stikes Muhammadiyah Gombong).
4. Lo, Elsa. S., Widyarni, A., & Azizah, A. Analisis Hubungan Riwayat Keluarga Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. 2020. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(3), 1043-1046.
5. Kemenkes Ri. *Hipertensi – The Silent Killer*. 2023.
6. Himmah, N. A., Gamar, G., & Multazam, A. (2023). Penyuluhan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Komunitas Lansia Di Posyandu Bandulan

Kota Malang: Slow Deep Breathing Counseling To Reduce Hypertension In The Elderly Community At Posyandu Bandulan, Malang City. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, *7*(1), 52-56.

7. Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. 2022. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, *18*(2), 484–494. https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5613
8. Syahab, S. R., & Wibowo, T. A. Analisis Praktik Klinik Keperawatan dengan Inovasi Intervensi Penurunan Mual pada Pasien Hipertensi dengan Pemberian Aroma Terapi Alkohol Isopropil di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. 2022.
9. Astari, R. W., & Noviani, D. Edukasi Dan Pelatihan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Semi Wreda. 2023. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(12), 7141-7148.
10. Mahundingan, R. O., Ramadhani, D. Y., Yunita, I., Rini, N. A., & Risvy, B. A. Upaya Mengontrol Tekanan Darah Dengan Latihan Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi. 2023. *Community Development In Health Journal*, 9-16.
11. Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. 2022. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, *6*(1), 85-93.
12. Suib, S., & Mahmudah, A. M. Penyuluhan Hipertensi Dan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Unit Budi Luhur Yogyakarta: Education Of Hypertension And Slow Deep Breathing To Reduce Hypertension In The Elderly At Bpstw Budi Luhur Unit Yogyakarta. 2022. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 31-3