

ABSTRAK

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Anggie Rheina Dahayu

Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klabang Bondowoso

102 Hal+9 Lampiran

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami masyarakat, ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten dan berisiko menimbulkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Salah satu gejala yang sering muncul pada pasien hipertensi adalah nyeri kepala. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam telah terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif pada satu orang pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala di wilayah kerja Puskesmas Klabang Bondowoso. Intervensi berupa terapi relaksasi napas dalam dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi tanda-tanda vital, dan evaluasi skala nyeri serta kualitas tidur pasien. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 175/80 mmHg menjadi 164/80 mmHg, penurunan nadi dari 123 menjadi 114 x/menit, serta penurunan intensitas nyeri kepala dan perbaikan pola tidur pasien. Hasil ini membuktikan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan efek positif dalam mengurangi nyeri kepala dan tekanan darah pada pasien hipertensi, serta dapat dijadikan sebagai salah satu terapi pelengkap dalam penanganan hipertensi secara holistik.

Kata kunci: Relaksasi Nafas Dalam, Hipertensi, Nyeri Kepala, Terapi Nonfarmakologis

ABSTRACT

MUHAMMADDIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Scientific Paper, June 2025

Anggie Rheina Dahayu

Application of Deep Breathing Relaxation Techniques in Hypertension Patients in the Klabang Bondowoso Health Center Work Area

Pages + 9 Attachments

Hypertension is a common chronic condition characterized by a persistent increase in blood pressure, which poses a significant risk for complications such as stroke and heart disease. One of the frequent symptoms experienced by hypertensive patients is headache. In addition to pharmacological treatment, non-pharmacological interventions such as deep breathing relaxation techniques have been proven effective in reducing blood pressure and alleviating pain. This study employed a descriptive case study design involving one hypertensive patient experiencing headaches in the working area of Klabang Health Center, Bondowoso. The intervention consisted of administering deep breathing relaxation therapy for three consecutive days. Data were collected through interviews, vital signs observation, and evaluations of pain intensity and sleep quality. The results showed a decrease in blood pressure from 175/80 mmHg to 164/80 mmHg, a reduction in heart rate from 123 to 114 beats per minute, a lower headache intensity, and improved sleep patterns. These findings indicate that deep breathing relaxation therapy has a positive effect in reducing headache and lowering blood pressure in hypertensive patients. Therefore, this technique can serve as a complementary therapy in the holistic management of hypertension.

Keywords: *Deep Breathing Relaxation, Hypertension, Headache, Non-Pharmacological Therapy*