

ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI MELALUI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI AKUPRESUR

I Gede Oka Widhiartana^{1*}, Gede Ivan Kresnayana^{2*}, I Wayan Antariksawan^{3*}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng¹

widhiartanaoka1011@gmail.com

ABSTRAK

Sebagai salah satu dari sepuluh penyakit paling umum di antara orang lanjut usia, hipertensi adalah salah satu kondisi yang paling umum, terutama di antara demografis ini. Tekanan darah tinggi, yang sering dikenal sebagai hipertensi, adalah kondisi medis yang umum di Indonesia yang diklasifikasikan sebagai penyakit tidak menular. Penyakit ini juga merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia setiap tahun. Ada berbagai metode untuk mengelola hipertensi, termasuk teknik relaksasi pernapasan dalam dan terapi akupresur. mempersempit temuan dari evaluasi keperawatan gerontik terhadap pasien hipertensi dengan menggunakan terapi akupresur dan relaksasi pernapasan dalam sebagai strategi gabungan. Instrumen yang digunakan dalam studi ini adalah format perawatan keperawatan gerontologi yang sesuai dengan aturan institusi, dan menggunakan desain penelitian analitik deskriptif dengan studi kasus dengan ukuran sampel satu pasien. Menurut temuan penelitian, nyeri akut dapat secara efektif dikurangi dengan menggabungkan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Tiga sesi akupresur dan relaksasi pernapasan dalam adalah contoh terapi non-farmakologis yang dapat digunakan.

Kata kunci: Akupresur, Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam

ABSTRACT

As one of the ten most common diseases among the elderly, hypertension is one of the most prevalent conditions, especially among this demographic. High blood pressure, commonly known as hypertension, is a prevalent medical condition in Indonesia classified as a non-communicable disease. This disease is also a leading cause of death worldwide each year. There are various methods to manage hypertension, including deep breathing relaxation techniques and acupressure therapy. It presents findings from a gerontological nursing assessment of hypertensive patients using acupressure therapy and deep breathing relaxation as a combined strategy. The instrument used in this study is a gerontological nursing care format that complies with institutional regulations, employing a descriptive analytical research design with a case study of one patient. According to the research findings, acute pain can be effectively reduced by combining pharmacological and non-pharmacological approaches. Three sessions of acupressure and deep breathing relaxation are examples of non-pharmacological therapies that can be used.

Keywords: Acupressure, Hypertension, Deep Breathing Relaxation

PENDAHULUAN

Pembacaan tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih dianggap hipertensi, menurut Komite Bersama untuk Pencegahan, Deteksi, Evaluasi, dan Pengobatan Tekanan Darah Tinggi (JNC). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 1 dari 3 individu di seluruh dunia menderita hipertensi, yang mempengaruhi sekitar 1,13 miliar orang. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan meningkat setiap tahun menjadi 1,5 miliar orang pada tahun 2025, dengan sekitar 9,5 juta kematian yang disebabkan oleh kondisi ini dan efeknya. Menurut data Riskesdas dari 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,11%, dengan estimasi

63.309.620 kasus dan 427.218 kematian akibat kondisi ini. (Fitriyana & Karunianingtyas, 2022).

Di antara 10 penyakit paling umum yang dihadapi oleh orang tua, hipertensi adalah yang paling umum, terutama di antara orang lanjut usia. Di Indonesia, 25,8% dari populasi, atau 65.048.110 orang, menderita hipertensi pada tahun 2017. Menurut data, orang dewasa lanjut usia di Indonesia yang menderita hipertensi paling mungkin berada dalam rentang usia 55 hingga 64 tahun (45,9%), 65 hingga 74 tahun (57,6%), dan 75 tahun ke atas (63,8%).(Dessy Triana, 2021).

Tekanan darah tinggi/hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia dan merupakan penyakit yang tidak menular, dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Seringkali penyebab tekanan darah ini tidak menunjukkan gejala atau dikenal dengan istilah *Silent Killer*, meskipun hipertensi banyak diderita pada penduduk usia lanjut namun remaja juga dapat mengalami hipertensi. Menurut hasil Riskesdas 2018 proporsi prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada kelompok umur 18-24 tahun mencapai 13,2%, yang menunjukkan peningkatan sebanyak 4,5% dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013.

Berbagai macam cara yang bisa digunakan untuk mengatasi penyakit hipertensi, cara yang bisa digunakan yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur. Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah dan efek yang dirasakan lebih cepat dibandingkan dengan istirahat. Diterapkannya kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur terjadi penurunan tekanan darah yang bermakna sampai 15 menit kedua sesudah dilakukannya kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur. Teknik relaksasi nafas selain bisa mengurangi aktivitas dari saraf simpatis dapat juga mempertahankan aktivitas saraf parasimpatis. (Amir, 2022).

Selain menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, teknik relaksasi pernapasan juga mendukung aktivitas sistem saraf parasimpatis. Penggunaan metode ini menunjukkan variasi yang signifikan dalam tekanan darah sebelum dan sesudah pengobatan. Terapi akupresur, yang menggunakan tekanan atau teknik mekanis untuk merangsang area tertentu di tubuh, adalah salah satu cara non-farmakologis untuk mengobati hipertensi. (Indah Putri, 2021).

Berdasarkan penelitian oleh (Laila Rahmania, 2022),didapatkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi pengurangan pada aktivitas saraf simpatik dan terjadi peningkatan aktivitas saraf parasimpatis sedangkan terapi akupresur adalah tindakan yang dilakukan dengan melakukan rangsangan atau pemijitan di titik akupunktur dengan memberikan penekanan sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Amir, 2022),didapatkan hasil, teknik nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah dan menurunkan tekanan darah, teknik penekanan pada titik tertentu untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga membantu untuk mengurangi gangguan pola tidur. Setelah dilakukan intervensi tehnik relaksasi nafas dalam selama 5 hari masalah nyeri dan gangguan pola tidur pada klien satu dan dua dapat teratasi. Kedua klien merasa nyeri berkurang dan memenuhi kebutuhan tidurnya. Oleh karena itu pada penderita hipertensi dapat diberikan tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi masalah hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ni Made Suwarni, 2021),didapatkan hasil, Hasil implementasi Inovasi terapi Nonfarmakologis dengan terapi akupresur Untuk penurunan intensitas nyeri, terapi diberikan sebanyak 3 kali sehari selama 15 menit, klien mengatakan bahwa setelah melaksanakan Teknik Nonfarmakologis terapi akupresur rasa nyeri yang dialaminya berkurang dari skala nyeri 5 menjadi 2. Hal ini menunjukkan bahwa

pemberian terapi dengan cara akupresur sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan intensitas nyeri.

Berdasarkan uraian yang tertera diatas, dapat disimpulkan jika hipertensi dapat menimbulkan berbagai macam masalah keperawatan, salah satunya adalah terjadinya nyeri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menganalisis intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi hipertensi dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Melalui Intervensi Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Akupresur di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode dengan desain penelitian deskriptif analisis menggunakan studi kasus dengan jumlah sampel 1 pasien penderita hipertensi yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati, Desa Kaliaseh.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian yaitu lembar SOP dan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai intensitas nyeri dari klien. Temuan ini dilakukan 3 kali pertemuan dengan kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan terapi akupresur selama 15-20 menit. Analisis data tersebut bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi serta menerapkan implementasi pada klien dan mengevaluasi kondisi klien setiap diberikan implementasi.

PEMBAHASAN

Secara teoritis tanda dan gejala yang terjadi pada penderita hipertensi salah satunya yaitu nyeri kepala. Proses terjadinya nyeri pada penderita hipertensi disebabkan karena adanya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga mengakibatkan perubahan pembuluh darah dan terjadilah vasokonstriksi. Akibat dari vasokonstriksi ini menimbulkan resistensi pembuluh darah di otak, sehingga terjadilah nyeri kepala. Nyeri yaitu suatu pengalaman emosional dan subjektif yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat aktual ataupun potensial dan dirasakan pada tempat terjadinya kerusakan (Murtiono, 2020).

Berdasarkan pengkajian keperawatan yang telah dilakukan pada Ny. A menunjukkan adanya permasalahan yang dapat diidentifikasi pada keluhan utama, klien mengeluh mengeluh nyeri kepala. Oleh karena itu, berdasarkan ini, perhatian utama keperawatan Ny. A adalah nyeri akut, yang P kaitkan dengan agen penyebab kerusakan fisik: Pelanggan melaporkan merasakan nyeri. Seolah-olah ditusuk, S: Skala 5, R: Kepala (0-10) T: sporadis, Tanda vital: Frekuensi napas: 20 napas per menit, denyut nadi: 68 denyut per menit, dan tekanan darah: 140/80 mmHg.

Nyeri akut adalah diagnosis keperawatan utama yang dibuat untuk Ny. A berdasarkan penilaian kasus. Sebagai hasilnya, intervensi atau tindakan keperawatan dilakukan dengan tujuan menurunkan tingkat nyeri pasien, dengan kriteria hasil sebagai berikut: keluhan nyeri yang lebih sedikit, kesulitan tidur yang lebih sedikit, dan tekanan darah yang lebih baik. Akupresur dan tiga sesi teknik relaksasi pernapasan dalam adalah contoh metode non-farmakologis yang dapat digunakan.

Terapi non farmakologi jauh lebih efektif dibandingkan dengan pemberian obat-obatan kimia dan tidak memberikan efek samping yang justru dapat membahayakan untuk pasien. Tekanan darah dapat diturunkan dengan relaksasi nafas dalam, pijat refleksi, *guided imagery*, meditasi, terapi autogenik, terapi musik dan akupresur. Titik-titik akupresur ini berada di permukaan kulit yang sensitif terhadap perangsangan biolistrik dan dapat menghantarkan rangsangan, perangsangan di titik dimana dengan akupresur menyebabkan keluarnya hormon endorfin, suatu *neuro transmitter* yang dapat mengurangi rasa nyeri (Ni Made Suwarni, 2021).

Sedangkan relaksasi nafas dalam dapat mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidakteraturan denyut jantung, mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung dan nyeri lainnya serta mengatasi gangguan tidur. Relaksasi nafas dalam juga merupakan salah teknik relaksasi yang dapat berfungsi untuk menurunkan stress atau kecemasan. Stress merupakan salah faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Stress fisik maupun psikis dapat menstimulasi hipotalamus, secara langsung akan mengaktifkan sistem saraf simpatik, mensekresi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) untuk merangsang pelepasan *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) dan kortisol, dan memicu pelepasan vasopressin (Linda et al., 2023).

Untuk melakukan akupresur, titik-titik tubuh tertentu distimulasi menggunakan teknik mekanis atau fisik. Sementara itu, teknik relaksasi yang melibatkan pernapasan dalam dapat mengurangi tekanan darah lebih cepat daripada hanya beristirahat. Dalam 15 menit setelah menerapkan terapi kombinasi, ada penurunan tekanan darah yang nyata ketika kedua teknik ini digunakan bersama. (Indah Putri, 2021).

Penerapan terapi relaksasi pernapasan dalam dan terapi akupresur secara bersamaan terbukti berhasil dalam mengatasi keluhan sakit kepala, terasa berat di leher, dan kesulitan tidur pada pasien hipertensi dengan masalah perawatan nyeri akut. Hal ini dibuktikan dengan respons pasien, yang menunjukkan bahwa sejak menjalani terapi akupresur dan terapi relaksasi pernapasan dalam, klien merasa lebih nyaman dan sakit kepala mulai berkurang. Pelanggan menambahkan bahwa mereka menyadari manfaat dari latihan pernapasan dalam dan pijat akupresur untuk meredakan nyeri.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nazar et al., 2023) "Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi". Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pre & post-test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Siko Kota Ternate sebanyak 30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara rerata tekanan darah sistolik pre $152,33 \pm 13,05$ mmHg dengan post $142,67 \pm 15,74$ mmHg ($p:0,000$), post 15 menit pertama $137,67 \pm 15,24$ mmHg ($p:0,000$), post 15 menit kedua $136,00 \pm 14,99$ mmHg ($p:0,000$). Terdapat perbedaan bermakna antara rerata tekanan darah diastolik pre $90,00 \pm 8,65$ mmHg dengan post $84,33 \pm 7,28$ mmHg ($p:0,000$), post 15 menit pertama $83,00 \pm 7,02$ mmHg ($p:0,000$), post 15 menit kedua $82,67 \pm 7,40$ mmHg ($p:0,001$). Dapat disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dengan terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Dari penelitian yang diperoleh (Laila Rahmaniah, 2022) "Asuhan Keperawatan pada Ny. S dengan Diagnosis Hipertensi Melalui Intervensi Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Akupresur di Desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan". Metode pengumpulan data menggunakan pengkajian keperawatan gerontik dengan melakukan wawancara dan observasi, pemeriksaan fisik, pengkajian, analisis data, penegakkan diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Kombinasi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam terjadi pengurangan pada aktivitas saraf simpatik dan terjadi peningkatan aktivitas saraf parasimpatik sedangkan terapi akupresur adalah tindakan yang dilakukan dengan melakukan rangsangan atau pemijitan di titik akupuntur dengan memberikan penekanan sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Sedangkan penelitian yang diperoleh (Indah Putri, 2021) Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan besar sampel 55 responden dengan intervensi pre post. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor nyeri antara sebelum dengan setelah diberikan intervensi akupresur. Akupresur dapat digunakan untuk mengurangi nyeri

lebih baik dengan p value 0,001. Terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menurunkan nyeri akut maupun kronis. Nyeri terjadi karena adanya ketidakseimbangan aliran energi “qi” di dalam tubuh. Akupresur akan menyeimbangkan aliran energi “qi” tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri sekaligus menyembuhkan penyakit. Penelitian ini direkomendasikan untuk dilakukannya tindakan promosi kesehatan pada keluarga dan pasien agar dapat melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin serta melakukan pengobatan alternatif dengan terapi akupresur untuk mengurangi keluhan akibat hipertensi.

Hal ini menandakan bahwa nyeri akut yang dialami pasien sudah berkurang. Kolaborasi pemberian farmakologi dan nonfarmakologi yakni kombinasi teknik akupresur dan relaksasi nafas dalam ditemukan bahwa dapat membantu nyeri pasien menjadi menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran nyeri dan tekanan darah selama 3 hari pemberian kolaborasi terapi relaksasi nafas dalam dan terapi akupresur, dapat disimpulkan bahwa terapi non-farmakologis ini memiliki efektivitas yang nyata dalam menurunkan tingkat nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan nyeri yang signifikan dari skala 5 menjadi skala 2 serta penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 125/80 mmHg, menunjukkan respon yang optimal terhadap terapi. Selain menurunkan nyeri dan tekanan darah, terapi ini juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kenyamanan, relaksasi serta kemungkinan besar dalam peningkatan kualitas tidur. Terapi ini juga sangat praktis dan aman, sehingga dapat diintegrasikan sebagai bagian dari manajemen nyeri yang komprehensif, dan memiliki potensi untuk diterapkan secara luas sebagai terapi komplementer dalam penanganan hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kami ucapkan kepada : Kepala Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati, Ketua STIKes Buleleng, Ka. Prodi dan seluruh dosen serta staf prodi profesi ners, serta pihak-pihak lainnya yang membantu penulisan, penulis ucapkan banyak terima kasih

DAFTAR PUSTAKA

- Biologi, J., Sains dan Teknologi, F., Alauddin Makassar, U., Syaidah Marhabatsar, N., Aisyah Sijid, S., & Islam Negeri Alauddin Makassar Jl Sultan Alauddin No, U. (2024). *Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular*. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Dessy Triana, H. (2021). Promosi Kesehatan Mengenai Hipertensi Dan Pemeriksaan Laboratorium Di Kelurahan Sumur Dewa Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS* .
- Dewa yanthi. (2022). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Terapi Akupresur pada Pasien Hipertensi di Banjar Aseman Kangin, Desa Tibubeneng Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung Tahun 2022*.
- Dwi Cahyadi. (2020). *GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS SUKAWATI I GIANYAR*.

- Fitriyana, M., & Karunianingtyas, M. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24.
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.491>
- Indah Putri, S. S. C. D. I. H. D. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga melalui Penerapan Kombinasi Akupresur (Titik LV3) dengan Relaksasi Nafas dalam Asuhan Keperawatan Keluarga melalui Penerapan Kombinasi Akupresur (Titik LV3) dengan Relaksasi Nafas dalam Terhadap. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 1079.
- Kamelia, N. D., Dwi Ariyani, A., Program, M., S1, S., Stikes Banyuwangi, K., & Program, D. (2021). TERAPI AKUPRESUR PADA TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI: STUDI LITERATUR. In *Review Article Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi, Jl. Letkol Istiqlah No. 109 Banyuwangi NURSING INFORMATION JOURNAL | VOL* (Vol. 1, Issue 1).
- Keilmuan, B., Jiwa, K., & Komunitas, D. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI Nursing Care with Hypertension in The Elderly Ibrahim. *Idea Nursing Journal*, II(1).
- Kesehatan, J., Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Mardhiah, I., Kasman, A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Agustus*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/j-kes>
- Laila Rahmaniah, I. R. (2022). Asuhan Keperawatan pada Ny. S dengan Diagnosis Hipertensi Melalui Intervensi Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Akupresur di Desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan. *Nerspedia*.
- Murtiono, I. G. K. G. N. (2020). GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN NYERI.
- Ni Made Suwarni, N. M. A. S. M. R. S. W. (2021). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DI PUSKESMAS KEDIRI I TABANAN. *Jurnal Surya Medika*.