

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP SKALA NYERI KEPALA  
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SAWAH LEBAR  
KOTA BENGKULU**

**Fernalia<sup>1</sup>, Wiwik Priyanti<sup>2</sup>, S. Effendi<sup>3</sup>, Dita Amita<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu  
Email: lia\_fernalia@yahoo.com

<sup>2</sup>Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu  
Email: Priyanti.wiwik@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu  
Email: effendi@gmail.com

<sup>4</sup>STIKES Bakti Husada Bengkulu  
Email: amitadita@gmail.com

**ABSTRACT: EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TO HEADACHE PAIN LEVEL AMONG HYPERTENSION PATIENTS IN AREA OF SAWAH LEBAR PRIMARY HEALTH CARE BENGKULU CITY**

**Background:** Headache is a problem that is often felt by people with hypertension. Deep breath relaxation is a form of nursing care which in this case the nurse teaches clients how to do deep breathing besides being able to reduce pain intensity, it can also increase lung ventilation and improve blood oxygenation.

**Purpose:** The purpose of this study was to determine the Effect of Deep Breathing Relaxation to Headache Pain Level on Hypertension Patients in Area of Sawah Lebar Primary Health Care Bengkulu City.

**Methods:** This study used pre experiment with one group pretest-posttest design. Population in this study were all hypertension patients who ever treated in Area of Sawah Lebar Primary Health Care Bengkulu City in 2017 with the amount of 584 patients. Sampling technique used accidental sampling obtained 41 respondents. Collecting data in this study used primary data with measured pain intensity with objective before and after Deep Breathing Relaxation used observation instrument with pain level numeric rating scale (NRS). Data analysis used Wilcoxon sign rank test.

**Result:** The result of this study showed from 41 respondents obtained average pain level before Deep Breathing Relaxation were 4,37 for moderate pain 41 and standard deviation 0,581. While average pain level after Deep Breathing Relaxation were 3,02 for mild pain (36), moderate pain (5) and standard deviation 0,570. From statistic test obtained  $p=0,000 < 0,05$  means  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted. Both variable had difference headache pain level after Deep Breathing Relaxation.

**Conclusion:** Conclusion is there is effect of Deep Breathing Relaxation to Headache Pain Level on Hypertension Patients in Area of Sawah Lebar Primary Health Care Bengkulu City.

**Keywords:** Deep Breathing Relaxation, Headache Pain Level, Hypertension

**INTISARI: PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP SKALA NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU**

**Pebdahuluan:** Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi. Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam selain dapat menurunkan intensitas nyeri, juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain Pre Eksperimen dengan pendekatan *one-Group Pretest-posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang pernah berobat di Puskesmas Sawah Lebar tahun 2017 yang berjumlah 584 pasien. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling* diperoleh sampel sebesar 41 responden. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan data primer (data yang diperoleh langsung dari responden) dengan melakukan pengukuran intensitas nyeri secara obyektif sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam menggunakan instrumen lembar observasi dengan skala nyeri *numeric rating scale* (NRS). Teknik pengolahan data menggunakan teknik analisis uji Wilcoxon sign rank test.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi nafas dalam 4,37 untuk nyeri sedang 41 dan standar deviasi 0,581. Sedangkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam 3,02 untuk nyeri ringan (36), nyeri sedang (5) dan standar deviasi 0,570. Dari hasil uji statistik didapatkan  $p= 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi kedua variabel memiliki skala nyeri kepala yang berbeda atau dengan kata lain terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

**Kesimpulan:** Kesimpulannya terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Nyeri Kepala, Relaksasi Nafas Dalam

**PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius baik di dunia maupun di Indonesia (Anggraini dalam Roshifani, 2017). Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Smeltzer & Bare, 2016; Naziah dkk, 2018)).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan

umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% dengan diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2%. Prevalensi tertinggi hipertensi pada umur  $\geq 18$  tahun terletak di Provinsi Bangka Belitung (30,9%), disusul Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), sedangkan Provinsi Bengkulu urutan ke 26 dari 33 provinsi yaitu 21,6% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Propinsi Bengkulu tahun 2017 jumlah penderita hipertensi adalah 10.206 (0,51%) kasus dari jumlah penduduk sebanyak 2.016.185 orang dengan jumlah kematian akibat hipertensi sebanyak 302 (2,96%) orang. Tingginya angka hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor resiko hipertensi antara lain, genetik, usia, jenis kelamin, geografi dan lingkungan, pola hidup, garam dapur, dan merokok (Pranata& Eko, 2017).

Tanda dan gejala hipertensi menurut Nurarif (2015), antara lain penglihatan kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, pusing, gemetar, mual muntah, lemas, sesak nafas, gelisah, kaku ditengkuk, dan kesadaran menurun (Nugraheni, 2016).

Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi. Nyeri kepala ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren diduga akibat dari venomena vascular abnormal. Walaupun mekanisme yang sebenarnya belum diketahui, nyeri kepala ini sering ditandai dengan sensasi prodromal misal nausea, penglihatan kabur, *auravvisual*, atau tipe sensorik halusinasi (Hall& Guyton, 2014; Purwandari, 2018).

Secara umum manajemen nyeri yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Banyak dari pasien atau anggota tim kesehatan cenderung memandang obat sebagai metode untuk menghilangkan nyeri. Namun begitu, banyak pula aktivitas terapi keperawatan nonfarmakologi yang sebenarnya cukup ampuh dalam mengatasi nyeri. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti obat-obatan (Smeltzer & Bare, 2002; Budiman & Wibowo, 2018).

Penatalaksanaan non farmakologis dengan modifikasi gaya hidup sangat penting dalam mencegah tekanan darah tinggi, antara lain mempertahankan berat badan ideal, kurangi asupan natrium, batasi konsumsi alkohol, makan makanan yang banyak mengandung kalium dan kalsium yang cukup dari diet, menghindari merokok, penurunan stress, terapi masase, dan teknik relaksasi. Teknik relaksasi terdiri dari relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernapasan (*diaphragmatik breathing*), meditasi, (*attention-focussing exercise*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*) (Miltenberger, 2004; Sumiati, 2018).

Relaksasi nafas dalam merupakan 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 menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Nurman, 2017).

Klasifikasi metode relaksasi napas dalam dibagi menjadi dua macam yaitu teknik relaksasi progresif aktif dan teknik relaksasi progresif pasif. Teknik relaksasi progresif pasif melibatkan penggunaan pernafasan perut yang dalam dan pelan ketika otot mengalami relaksasi dengan ketegangan sesuai urutan yang diperintahkan. Teknik relaksasi yang efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi *tension headache*, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Potter & Perry, 2010; Handayati & Safrudin, 2018).

Seperti yang dijelaskan Potter & Perry (2010) di atas, bahwa terapi relaksasi napas dalam progresif pasif memiliki manfaat yang sangat banyak dan positif bagi kesehatan, salah satunya yaitu menurunkan nyeri kepala karena hipertensi.

Berdasarkan data surveilans terpadu penyakit berbasis Puskesmas di Kota Bengkulu angka penderita hipertensi dari tahun ke tahun semakin meningkat. Dari total keseluruhan puskesmas yang masuk dalam wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, Puskesmas Sawah Lebar merupakan salah satu Puskesmas yang memiliki pasien hipertensi yang cukup tinggi. Dari

bulan Januari sampai Desember pada tahun 2015 sebanyak 435 penderita, dan pada tahun 2016 adalah 572 penderita hipertensi. Di Puskesmas Sawah Lebar diperoleh data bahwa penderita penyakit tidak menular yang paling tinggi adalah penyakit hipertensi tercatat dari bulan Januari sampai Desember 2017 sebanyak 584 kasus penderita hipertensi.

Dari pernyataan di atas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pre Eksperimen dengan pendekatan *one-Group Pretest-posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang pernah berobat ke Puskesmas Sawah Lebar tahun 2017 yang berjumlah 584 pasien. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *accidental sampling* sebanyak 41 responden. Data yang digunakan adalah Data primer yang diperoleh dari responden langsung dengan

menggunakan lembar observasi skala pengukuran nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan *numerical rating scale* (NRS) dan prosedur teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan 15 kali, dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali, serta data sekunder yang diperoleh dari data yang didapat berdasarkan dari laporan tahunan di Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2017. Data dianalisa menggunakan Uji Normalitas, Analisis Univariat dan Analisis Bivariat.

**HASIL PENELITIAN**

**1. Uji Normalitas Data**

Tabel 1  
Uji Normalitas Data Skala Nyeri Kepala Sebelum Dan Sesudah Relaksasi Nafas Dalam

Faktor		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Skala Nyeri Kepala	Sebelum Relaksasi Nafas Dalam	.418	41	.000	.639	41	.000
	Sesudah Relaksasi Nafas Dalam	.395	41	.000	.681	41	.000

Hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* didapat nilai  $p=0,000 < 0,05$  untuk skala nyeri kepala sebelum dan sesudah relaksasi nafas

dalam, berarti data tidak normal, maka digunakan analisis data dengan statistik Nonparametrik yaitu *Wilcoxon sign rank test*.

**2. Analisis Univariat**

Analisis univariat pada penelitian ini untuk melihat nilai mean, median, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, serta 95%

*condifence Interval* (CI) for mean nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

Tabel 2  
Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Responden Pre dan Post Dilakukan Intervensi Latihan Relaksasi Nafas Dalam di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu  
n : 41

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min-Maks	95% CI for mean
Pretest	41	4,37	4,00	0,581	4-6	4,18-4,55
Posttest	41	3,02	3,00	0,570	2-5	2,84-3,20

Dari tabel 2 Hasil analisa yang didapatkan dari rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam adalah 4,37 (rata-rata nyeri sedang) dengan median 4,00 (nyeri sedang), Standar deviasi (0,581), skala minimum 4 (nyeri sedang), dan skala maksimum 6 (nyeri sedang). Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata skala

nyeri 4,18-4,55. Rata-rata skala nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam adalah 3,02 (nyeri ringan) dengan median 3,00 (nyeri ringan), standar deviasi 0,570, skala minimum 2 (nyeri ringan), skala maksimum 5 (nyeri sedang), dan dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata skala nyeri 2,84-3,20.

**3. Hasil Analisis Bivariat**

**a. Sign Test**

Tabel 3  
Sign Test Skala Nyeri Kepala Sesudah Dan Sebelum Relaksasi Nafas Dalam  
n : 41

		N	Z	P
Skala Nyeri Kepala Sesudah Relaksasi Nafas Dalam - Skala Nyeri Kepala Sebelum Relaksasi Nafas Dalam	Negative Differences	41	-6.247	0,000
	Positive Differences	0		
	Ties	0		
	Total	41		

Skala nyeri kepala sesudah relaksasi nafas dalam lebih kecil dari skala nyeri kepala sebelum relaksasi nafas dalam, artinya relaksasi nafas

dalam dapat menurunkan skala nyeri kepala.  
Hipotesis :

Ho: kedua variabel memiliki skala nyeri kepala yang sama.

Ha: kedua variabel memiliki skala nyeri kepala yang berbeda.

Karena nilai  $asympt.sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05$  maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi kedua variabel memiliki skala nyeri kepala yang berbeda atau dengan kata lain terjadi penurunan

skala nyeri kepala setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Sehingga dapat disimpulkan: Terdapat Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala padapasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

#### b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabel 4  
Wilcoxon Signed Rank Test Skala Nyeri Kepala Sesudah Dan  
Sebelum Relaksasi Nafas Dalam  
n : 41

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P
Skala Nyeri Kepala Sesudah Relaksasi Nafas Dalam -	Negative Ranks	41	21.00	861.00	-5.811	0,000
	Positive Ranks	0	.00	.00		
Skala Nyeri Kepala Sebelum Relaksasi Nafas Dalam	Ties	0				
	Total	41				

Kolom pertama di tabel Ranks menunjukkan jumlah sampel yang skala nyeri kepalanya menurun setelah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Hipotesis :

Ho: kedua kelompok data memiliki median yang sama

Ha: kedua kelompok data memiliki median yang berbeda

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $asympt.sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$

diterima. Jadi kedua kelompok data memiliki nilai median dari skala nyeri kepala yang berbeda. Variabel memiliki skala nyeri kepala yang berbeda atau dengan kata lain terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

#### PEMBAHASAN

Hasil dari uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $asympt.sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Relaksasi nafas dalam merupakan 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 menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare, 2002). Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme merelaksasikan otot-otot

skelet yang mengalami spasme, merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin, melibatkan sistem otot dan respirasi serta tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja dan sewaktu-waktu (Smeltzer & Bare, 2002).

Pada penelitian ini rata-rata intensitas nyeri kepala sebelum dilaksanakan latihan relaksasi nafas dalam adalah 4,37 (nyeri sedang), sedangkan rata-rata sesudah dilakukan latihan relaksasi nafas dalam adalah 3,02 (nyeri ringan). Kategori respon nyeri tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengalaman masa lalu dengan nyeri, ansietas, budaya, usia dan pengharapan tentang penghilang nyeri (efek plasebo) (Smeltzer & Bare, 2002).

Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang kehidupannya. Ansietas yang relevan atau berhubungan dengan nyeri dapat meningkatkan persepsi pasien terhadap nyeri. Budaya dan etnikitas mempunyai pengaruh pada bagaimana seseorang berespon terhadap nyeri (bagaimana nyeri diuraikan atau seseorang berperilaku dalam berespon terhadap nyeri). Cara berespon terhadap nyeri akan berbeda antara lansia dengan usia yang lebih muda, begitu pula dengan efek plasebo terjadi ketika seseorang berespon terhadap pengobatan atau tindakan lain karena suatu harapan bahwa pengobatan atau tindakan tersebut akan memberikan hasil (Smeltzer & Bare, 2002).

Sebagian besar nyeri yang dirasakan responden setelah dilakukan relaksasi nafas dalam adalah nyeri ringan, tetapi ada 5 (lima) responden yang masih merasakan nyeri sedang. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan tingkat keparahan nyeri dan faktor ansietas dari responden terhadap nyeri yang dirasakan.

Ada tiga hal utama yang diperlukan dalam relaksasi yaitu posisi yang tepat, pikiran tenang, serta lingkungan yang tenang. Kendala yang ditemukan saat penelitian antara lain tidak tersedianya tempat khusus untuk dilakukannya teknik relaksasi nafas dalam sehingga kurang terciptanya lingkungan yang tenang dan nyaman.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Sartika (2009) menyimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid ( $p=0,005$ ). Berbagai teknik relaksasi dapat dipakai untuk menciptakan ketenangan dan mengurangi tekanan supaya klien merasa nyaman dan nyeri berkurang. Selain itu teknik ini dapat menciptakan kondisi relaks seluruh tubuh.

Hasil penelitian sejalan dengan Sumiati (2013) yang menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien Ca Mammae ( $p=0,000$ ). Teknik relaksasi merupakan tindakan keperawatan dalam mengurangi nyeri dengan cara merelaksasikan ketegangan otot. Pernyataan ini sesuai dengan Smeltzer & Bare (2002) mendefinisikan bahwa Relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Teknik Relaksasi juga merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri.

Mulyadi (2015) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Berdasarkan teori, teknik relaksasi nafas dalam ini sangat banyak kegunaannya, salah

satunya adalah untuk pereda nyeri. Sebenarnya banyak latihan pernafasan yang berbeda, namun untuk mendapatkan manfaatnya pasien atau penderita harus melakukannya minimal dua kali sehari atau setiap kali merasakan nyeri, stress, terlalu banyak pikiran, dan pada saat merasa sakit. Namun yang paling penting adalah bagaimana kemauan individu untuk melakukannya. Semakin sering mempraktekkan maka semakin banyak manfaat yang didapat.

Penelitian lain yang mendukung pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala adalah penelitian Priliana (2014) yang mengemukakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada pasien post op fraktur femur ( $p < 0,05$ ). Teknik relaksasi mampu mengendalikan hormon adrenalin dan kortisol sebagai penyebab stress, selain itu teknik relaksasi nafas dalam juga dapat membantu pasien meningkatkan konsentrasi sehingga dapat merasa lebih tenang.

Penelitian Rahmawati (2017) juga menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada lansia penyakit asam urat ( $p$  value 0,002). Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi komplementer yang telah dibuktikan manfaatnya melalui penelitian-penelitian terutama dalam upaya menurunkan atau mengurangi stress, kecemasan pasien, penurunan tekanan darah, meningkatkan fungsi paru dan saturasi oksigen.

Implikasi bagi perawat adalah berperan dalam memberikan edukasi tentang bagaimana pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi, sekaligus dapat melakukannya sebagai intervensi pengurangan nyeri non farmakologi bagi pasien. Tindakan

yang dilakukan oleh perawat adalah dengan mengajarkan bagaimana teknik relaksasi nafas dalam yang efektif bagi pasien yang mengalami nyeri kepala sehingga dapat mempercepat penurunan intensitas nyeri dan proses penyembuhan pasien.

Implikasi bagi Dinas Kesehatan diharapkan melakukan pelayanan Kesehatan Dasar dalam sistem pelayanan kesehatan nasional, selain pelayanan yang memberikan terapi farmakologi juga dapat memberikan pelayanan yang sifatnya non farmakologi seperti relaksasi nafas dalam. Hal ini sebagai alternatif pertama dalam menangani nyeri kepala. Serta dinas kesehatan hendaknya melakukan monitoring dan evaluasi terhadap pelayanan yang sifatnya non farmakologis yang telah dilakukan di puskesmas terutama terapi relaksasi nafas dalam untuk menangani nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Implikasi bagi Puskesmas diharapkan kepala Puskesmas atau dokter penanggung jawab poli pelayanan memberikan pelatihan dan motivasi kepada perawat sehingga perawat dapat mempraktekkan dan mengajarkan langsung teknik relaksasi nafas dalam kepada pasien yang mengalami nyeri kepala. Puskesmas juga harus membuat SOP dan menerapkannya kepada pasien yang selama ini belum diterapkan dalam pelayanan. Selain itu, Puskesmas juga harus menyediakan ruangan khusus untuk dilakukannya teknik relaksasi nafas dalam yaitu ruangan yang tenang dan nyaman sehingga teknik relaksasi nafas dalam dapat berjalan efektif.

Implikasi bagi mahasiswa STIKES Tri Mandiri Sakti hasil penelitian ini diharapkan pada pihak kampus dapat melakukan penyuluhan dan ikut berperan serta dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam

terhadap skala nyeri kepala pasien hipertensi.

#### KESIMPULAN

1. Seluruh responden mengatakan nyeri sedang (100%) sebelum dilakukan intervensi, sedangkan setelah diberikan intervensi sebagian besar responden mengatakan nyeri ringan (87,80%).

2. Rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam adalah 4,37 dan rata-rata skala nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam adalah 3,02.

3. Ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Budiman, A., & Wibowo, T. A. (2018). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Post Operasi Fraktur dengan Pemberian Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri di Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda 2018.
- Hall & Guyton.(2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*. Singapore: Elsevier.
- Handayati, M. R., & Safrudin, B. (2018). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) dan Non Hodgkin Limfoma dengan Intervensi Inovasi Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Murottal Al-Qur'an (Qs Ar-Rahman Ayat 1-78) dan Hypnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri di Ruang Intensive Cardiac Care Unit (ICCU) RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda Tahun 2018.
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification, principles and Procedures, 3th edition*. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.
- Mulyadi.(2015). *Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Gejala Nyeri Kepala Di Puskesmas Baki Sukoharjo*. Diambil pada tanggal 19 Agustus 2018 pukul 17.27 WIB dari <http://eprints.ums.ac.id/41221/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20%28MILYADI%29.pdf>.
- Naziah, N., Nuraini, N., & Zainaro, M. A. (2018). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA BOOKLET TENTANG PENCEGAHAN PRIMER & SEKUNDER TERHADAP PENGETAHUAN PASIEN CORONARY ARTERY DISEASE (CAD) DI KLINIK SEHAT NATURAL CILEDUG TANGERANG SELATAN TAHUN 2016. *HOLISTIK JURNAL KESEHATAN*, 12(1).
- dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO).
- Nurarif, A. H & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan*

- NANDA NIC-NOC. Yogyakarta: Media Action.
- NURMAN, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2).
- Potter & Ferry. (2010). *Fundamentals of Nursing Buku 2 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pranata, A. E, & Eko, P.(2017). *Keperawatan Medikal Bedah Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priliana, W. K (2014). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post OP Fraktur Femur*. Diambil pada tanggal 16 Agustus 2018 pukul 19.48 WIB, dari <http://jurnal.akper-tokusumo.ac.id/index.php/ikn/article/view/1>.
- Purwandari, K. P. (2018). EFEKTIFITAS MASSAGE PUNGGUNG UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal KEPERAWATAN GSH*, 5(2).
- Rahmawati, I. (2017). *Pengaruh Pemberian Terapi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Saat Dilakukan ROM Pada Pasien Asam Urat Di Panti Wredha Bhakti Kasih Surakarta*. Diambil pada tanggal 16 Agustus 2018 pukul 22.01 WIB dari <http://www.jumal.stikeskusuma-husada.ac.id/index.php/JK/article/view/231>.
- Roshifanni, S. (2017). *Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola tidur Buruk*. Diambil pada tanggal 10 Februari 2018 pukul 20.34 WIB, dari <http://iournal.stkiptam.ac.id/index.php/ners/article/view/561>.
- Sartika, D. (2009). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Persepsi Nyeri pada Lansia dengan Arthritis Reumatoid*. Diambil pada tanggal 19 Agustus 2018 pukul 17.19 WIB dari <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/222>.
- Smeltzer, S. C, & Bare, G. B. (2002). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & suddarth, Edisi 8 Vol 1*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S. C, & Bare, G. B. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & suddarth, Edisi 12* Jakarta: EGC.
- Sumiati. (2013). *Pengaruh Penggunaan Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam, Distraksi, Gate Kontrol, Terhadap Penurunan Sensasi Nyeri Ca Mammae Di Rsud Labuang Baji Makassar*. Diambil pada tanggal 16 Agustus 2018 pukul 22.06 WIB dari <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/ikd/article/view/401>.
- Sumiati, N. (2018). *KETIDAKPATUHAN POLA MAKAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI KOTA MALANG* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).