

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI DAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI
KEPALA PADA KELUARGA DENGAN
MASALAH HIPERTENSI**



**ANGGUN LESTARI
PO.71.20.2.22.073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI DAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA PADA
KELUARGA DENGAN MASALAH HIPERTENSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Diploma Tiga Keperawatan



**ANGGUN LESTARI
PO.71.20.2.22.073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling mencolok di Indonesia dan di seluruh dunia adalah hipertensi (Anggraini dalam Roshina, 2017). Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, yang diukur dua kali atau lebih, dianggap sebagai tanda hipertensi (Smeltzer & Bare, 2016 ;Naiah dkk, 2018). Pada tahun 2025, penderita hipertensi di perkirakan mencapai 1,5 miliar. Penyakit hipertensi yang menyerang 30-45 persen dari seluruh kelompok usia dewasa (18-25 tahun), angka ini meningkat menjadi 60 persen dan lebih setelah usia 60 tahun.

Di negara Indonesia sendiri di perkirakan ada lima juta wanita pasien hipertensi di populasi 34 juta orang berusia 20 tahun ke atas, 30 persen dari semua pria dewasa dan 35 persen yaitu wanita yang memiliki tekanan darah tinggi. Sementara frekuensinya sekitar 19 persen pada kelompok usia 30-39 tahun, kurang dari setengah pria dan lebih dari setengah wanita pada kelompok usia 50-59 tahun menderita hipertensi. Penyakit hipertensi merupakan masalah serius yang menyerang semua organ vital.

Di provinsi Sumatera Selatan sendiri sebanyak 1.979.134 orang yang menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut hanya 74,9% (1.482.243 penderita) yang mendapatkan pelayanan kesehatan. Persentase ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 yaitu 49,5% (987.295 penderita). Sedangkan pada Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) penderita hipertensi sebanyak 116.431 orang yang terdapat hanya 27.943 orang yang mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Sumsel, 2023). Sedangkan jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) pada tahun 2022 meningkat sebesar 28,56% dibandingkan dengan tahun 2021, menurut data dari dinas kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU). Selama tiga tahun terakhir, Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) telah mencapai 100% cakupan pelayanan hipertensi dan target standar pelayanan minimal, tetapi hanya mencapai 88,9% pada tahun 2020, 98,8% pada tahun 2021, dan 38,6% pada tahun 2022. Berdasarkan data ini, persentase capaian pelayanan hipertensi Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) pada tahun 2022 turun sebesar 60,2% dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Profil Kesehatan OKU, 2023).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi dimana kondisi pembuluh darah meningkat secara terus menerus dan dapat didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg, penyakit hipertensi sendiri dibagi menjadi 2 golongan yaitu

hipertensi primer (essensial) dan hipertensi sekunder, hipertensi primer atau essensial yang dimana hipertensi ini tidak di ketahui penyebab nya, biasanya di hubungkan dengan faktor keturunan atau lingkungan, sedangkan penyebab hipertensi sekunder sendiri di ketahui secara pasti seperti pembuluh darah atau penyakit ginjal. Masalah hipertensi sendiri dapat di cegah dengan cara mengendalikan perilaku yang beresiko dan hipertensi sendiri merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena orang yang terserang cukup banyak dan jangka panjang nya mempunyai konsekuensi tertentu hingga menyebabkan kematian.

Salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi adalah nyeri kepala atau perasaan tidak nyaman dalam tubuh, sensasi nyeri ini akan memicu pengeluaran hormon-hormon stres yang merangsang sistem sistem simpatis. Penanganan dalam tekanan darah tinggi yaitu bisa dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi ini bertujuan untuk mengurangi nyeri kepala, terapi relaksasi ini dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek rileks dalam tubuh (Putra, 2017). Teknik relaksasi nafas dalam terdiri dari bernafas dengan cara yang tepat dan mempertahankan kontrol napas. Bernafas dengan cara ini mampu merelaksasi dan mengurangi stres (Menurut Raudah, 2011). Latihan napas dalam adalah jenis terapi nonfarmakologi yang di mana perawat dapat mengajarkan klien dengan cara teknik relaksasi napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal), dan napas perlahan. Selain dapat mengurangi intensitas nyeri, teknik ini juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan

oksigenasi darah (Smeltzer & Bare, 2013). Menurut teori, teknik relaksasi nafas dalam ini memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah meredakan nyeri, sehingga penderita hipertensi bisa menggunakan teknik ini setiap kali mereka merasa sakit di bagian kepala.

Pada penderita hipertensi, nyeri kepala biasanya disebabkan oleh penyumbatan sistem peredaran darah, yang terdiri dari jantung, beberapa arteri dan vena yang menghubungkannya, serta tekanan darah tinggi. Akibatnya, aliran darah meningkat dan tekanan meningkat (Syiddatul, 2017). Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengajaran dan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada keluarga yang menderita hipertensi. Nyeri kepala yang dimaksud yaitu nyeri akut, nyeri akut sendiri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang sebenarnya potensial atau bisa digambarkan sebagai kerusakan (Herdman, 2015).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana peningkatan pengetahuan dan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Keluarga Dengan Masalah Hipertensi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mendeskripsikan gambaran tentang pengetahuan keluarga pada Edukasi dan tentang cara Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Keluarga Dengan Masalah Hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Pengkajian terhadap Edukasi dan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Keluarga Dengan Masalah Hipertensi
- b. Mendeskripsikan Diagnosa keperawatan terhadap Edukasi dan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Keluarga Dengan Masalah Hipertensi
- c. Mendeskripsikan Intervensi terhadap Edukasi dan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Keluarga Dengan Masalah Hipertensi
- d. Mendeskripsikan Implementasi tentang Edukasidan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Keluarga Dengan Masalah Hipertensi
- e. Mendeskripsikan Evaluasi tentang Edukasi dan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Keluarga Dengan Masalah Hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 PasiendanKeluarga

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pasien dan keluarga tentang bagaimana menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

1.4.2 Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan menjadi bahan tambahan pustaka khususnya di Poltekkes Kemenkes Palembang prodi diploma tiga Keperawatan Baturaja dan dapat menjadi bahan tambahan teori untuk penelitian tentang hipertensi.

1.4.3 UPTD Puskesmas Tanjung Agung

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan tambahan dan sumber informasi baru untuk UPTD Puskesmas Tanjung Agung dan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat atau penderita hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dalam ini.

