

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI DI IGD RS. BHAYANGKARA TK. 1 PUSDOKKES POLRI

Nur Alfidah Rezafar

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah yang signifikan ketika pasien datang ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) dengan tekanan darah yang sangat tinggi. Data WHO tahun 2023 menunjukkan sekitar 51,3 juta orang dewasa berusia 30-79 tahun di Indonesia mengalami hipertensi. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk menganalisis asuhan keperawatan dengan melakukan intervensi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri. Penelitian ini melibatkan dua pasien dengan tekanan darah tinggi yang mengalami nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam ini dilakukan sebanyak 1 kali selama 6 menit setelah pasien mendapatkan terapi farmakologi anti hipertensi di IGD. Hasil dari penelitian ini terdapat penurunan tekanan darah pada kedua pasien dan hasil subjektif pasien merasa rileks. Peneliti merekomendasikan pada pelayanan kesehatan khususnya keperawatan diharapkan untuk mengintegrasikan terapi ini sebagai metode non farmakologi tambahan yang dapat diterapkan di fasilitas kesehatan maupun menjadi program rehabilitasi untuk membantu menurunkan tekanan darah dan sebagai terapi relaksasi.

Kata Kunci: Hipertensi, Instalasi Gawat Darurat, Relaksasi Nafas Dalam, Teknik Nafas Dalam

***ANALYSIS OF NURSING CARE WITH BREATHING EXERCISE
TO REDUCE PAIN IN RS. BHAYANGKARA TK. 1 PUSDOKKES
POLRI EMERGENCY DEPARTMENT***

Nur Alfidah Rezafar

Abstract

Hypertension is a significant issue when patients came to the emergency department (ED) with extremely high blood pressure. Data from WHO, 2023 indicates that approximately 51.3 million adults aged 30-79 years in Indonesia suffer from hypertension. The aim of this study is to analyze nursing care by implementing the intervention of deep breathing exercise to reduce pain. This study involved two patients with high blood pressure who experienced pain. This relaxing breathing technique was performed once for six minutes after the patients received antihypertensive pharmacological therapy in the Emergency Department. The study results showed a decrease in blood pressure in both patients, and the subjective outcomes are the patients reported feeling relaxed. The researchers recommend that healthcare services, especially nursing, to integrate this therapy as a complementary non-pharmacological intervention that can be implemented in healthcare facilities or as a rehabilitation program to help reduce blood pressure and promote relaxation.

Keywords: *Deep Breathing Exercise, Deep Breathing Relaxation, Deep Breathing Techniques, Emergency Department, Emergency Room, Hypertension*