



## Penerapan *Slow Breathing* Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Blambangan

Novita Surya Putri <sup>1</sup>, Tria Anisa Firmanti <sup>2</sup>, Alfi Duwi Agustina <sup>2</sup>, Atik Pramesti W <sup>2</sup>

<sup>1</sup> DIII Nursing Study Program Student STIKES Banyuwangi, Indonesia.

<sup>2</sup> Lecturers of STIKES Banyuwangi DIII Nursing Study Program, Indonesia.

### INFORMASI

Korespondensi:

novita@stikesbanyuwangi.ac.id



### ABSTRACT

*This study aimed to implement the application of slow breathing in nursing care of hypertension patients with ineffective cerebral perfusion risk nursing problems in the internal disease room of blambangan hospital.*

*This paper used the case study method with the criteria of hypertensive clients who experience pain in the back of the head with ineffective cerebral perfusion risk nursing problem. Data was collected through interviews, observation, physical examination, and documentation using tge format of medicak surgical nursing care. The implementation of slow breathing was twice a day for 10 minutes.*

*The results of the study with cas a study approach showed that after being given the application of slow breathing, it was found that the pain felt in the back of the head of the client 1 was reduced from a scale of 5 to 1. The application of slow breathing was effective for reducing neck pain in hypertensive clients with cerebral perfusion risk nursing problema was not effective.*

Keywords:

Hypertension, Ineffective  
Cerebral Perfusion Risk, Slow  
Breathing

## PENDAHULUAN

Hipertensi diketahui sebagai penyakit penyebab kematian nomor 1 didunia dan diperkirakan penderita hipertensi akan terus meningkat seiring jumlah penduduk yang meningkat (Dr. Vladimir 2018). Hipertensi disebut sebagai silent killer karena gejala pada masing – masing individu bervariasi dan sering tidak menampilkan suatu gejala. Hipertensi sering mengakibatkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat menyebabkan semakin tingginya tekanan darah (Ying and Park 2018). Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, kesadaran menurun, dan sakit kepala (Nurarif and Kusuma 2020). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang.

Data yang dikeluarkan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4 % penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6 % pria dan 26,1% wanita sebanyak kurang 60 % penderita hipertensi berada dinegara berkembang, termasuk indonesia. Kasus hipertensi banyak terjadi pada usia 35 – 44 tahun (6,3 %), usia 45 – 54 tahun (11,9 %). Dan usia 55 -64 tahun (17,2 %). Lansia terbagi menjadi usia pertengahan (45 – 59 tahun), usia lanjut (60 – 74 tahun ), usia lanjut tua (75 – 90 tahun ) dan usia sangat tua (diatas 90 tahun). Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen kesehatan (2019), hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke. Sampai saat ini hipertensi menjadi suatu masalah yang cukup besar, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization 2018*). Penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia, sedangkan di Asia tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Hasil riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevelensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Tirtasari and Kodim 2019).

Revelensi hipertensi berdasarkan Riskesdes yakni sebesar 25,8% dan pada riskesdes (2018) mengalami peningkatan prevelensi menjadi 34,11 %. Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat keenam pada riskesdes tahun 2018 dengan prevelensi hipertensi sebesar 36,32 % (KEMENKES RI 2020). Hasil utama Riskesdes 2018 Provinsi Jawa Timur prevelensi hipertensi sebesar 40% dan menduduki peringkat kesembilan. Presentase prevelensi tersebut meningkat

dari tahun sebelumnya pada riskesdes 2013 yaitu 30%. Berdasarkan data Jempolwangi dan SIMPUS (2019) angka hipertensi di Banyuwangi masih cukup tinggi dengan prevelensi perempuan 26,783 dan laki – laki 12,618. Jumlah kasus hipertensi yang paling utama yaitu nyeri akut. Prevelensi data yang dilaporkan di rumah sakit umum daerah blambangan kabupaten banyuwangi kasus hipertensi pada tanggal 3 juni 2021 samapi 2 juni 2022 terdapat 158 pasien dan mengalami masalah keperawatan hipertensi (Rekam Medis RSUD BLAMBANGAN).

Hipertensi biasa terjadi tanpa gejala, tetapi pada kasus hipertensi berat gejala yang dialami antara lain palpitasi, kelelahan, ansietas, keringat berlebih, tremor otot, nyeri dada, epistaksis, pandangan kabur atau ganda , sulit tidur dan nyeri kepala(Ying and Park 2018). Pasien dengan hipertensi berisiko mengalami perfusi serebral tidak efektif dikarenakan terjadi peningkatan intrakranial dan juga dapat menyebabkan komplikasi perdarahan pada otak yang diakibatkan oleh atherosklerosis sehingga sirkulasi darah menjadi rentan dan muncul masalah resiko perfusi serebral tidak efektif. Terganggunya perfusi jaringan serebral jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan dampak terjadinya hipertensi lebih parah hingga meningkatkan resiko komplikasi penyakit lain seperti penyakit stroke (Alipiani, 2020).

Upaya untuk dilakukan untuk meredakan nyeri pada pasien hipertensi yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi pada pasien hipertensi diberikan obat diuretik, *golongan Beta Bloker (BB)*, *Golongan Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI)*, dan *Golongan Angiotensin Receptor Bloker (CCB)*, dan *Golongan Antihipertensi lain*. Sedangkan terapi non farmakologi pada pasien hipertensi untuk mengatasi nyeri kepala yaitu relaksasi, distraksi, pemberian aromaterapi, dan *slow breathing*.

Slow breathing merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan pasien bagaimana cara melakukan nafas pelan, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik nafas dalam dapat meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu mempengaruhi pasien yang mengalami nyeri kronis (H. Yayan Sopyan Keperawatan. 2022).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang dilakukan pada 2 klien yang menderita hipertensi dan

dilakukan teknik *slow breathing* di ruang penyakit dalam RSUD Blambangan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan edukasi. Studi kasus ini mengukur skala nyeri pada daerah tengkuk kepala pada klien yang mengalami hipertensi. Terapi yang diberikan dalam sehari sebanyak 2 kali, sebelum klien diberikan terapi farmakologi, setiap pemberian teknik *slow breathing* waktunya 10 menit.

Subjek studi kasus ini adalah klien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan resiko perfusi serebral tidak efektif. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi subjek studi kasus adalah pasien yang bersedia diberikan teknik *slow breathing*, pasien yang mengalami hipertensi, klien yang mengalami nyeri pada tengkuk kepala, dan klien yang memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg, berjenis kelamin laki – laki dan perempuan.

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah *handscoon*, *handsanitizer*, jam tangan, buku catatan dan *bolpoint*. Pengambilan data sebelum dan sesudah dilakukan teknik *slow breathing*. Subjek studi kasus diminta untuk menandatangani lembar persetujuan untuk dilakukannya pemberian teknik *slow breathing* untuk menurunkan nyeri pada bagian tengkuk kepala klien yang menderita hipertensi. Peneliti tidak menampilkan identitas subjek studi kasus dalam laporan maupun naskah publikasi yang dibuat oleh peneliti.

**HASIL**

Pengelolaan data studi kasus yang diperoleh dipresentasikan dan dianalisis untuk mengetahui penurunan skala nyeri pada klien setelah diberikan teknik *slow breathing*. Data hasil studi kasus ini disajikan dalam bentuk tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. distribusi skala nyeri responden 1 dengan klien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pemberian teknik *slow breathing*.

Hari Ke	Jam	Sebelum diberikan teknik <i>slow breathing</i>	Sesudah diberikan teknik <i>slow breathing</i>
Klien 1 Tn. A			
1.	07.00	Skala 5	Skala 5
	13.40	Skala 5	Skala 4
2.	07.00	Skala 4	Skala 3
	13.30	Skala 3	Skala 3
3.	07.25	Skala 3	Skala 2
	13.35	Skala 2	Skala 1

Tabel 2. distribusi skala nyeri responden 2 dengan klien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pemberian teknik *slow breathing*.

Hari Ke	Jam	Sebelum diberikan teknik <i>slow breathing</i>	Sesudah diberikan teknik <i>slow breathing</i>
Klien 2 Ny.S			
1.	07.30	Skala 5	Skala 5
	13.40	Skala 5	Skala 4
2.	07.35	Skala 4	Skala 4
	13.45	Skala 4	Skala 3
3.	07.30	Skala 3	Skala 3
	13.40	Skala 3	Skala 2
4.	07.30	Skala 2	Skala 1
	13.30	Skala 1	Skala 1

**PEMBAHASAN**

Bedasarkan dari hasil pengkajian ditemukan perbedaan antara klien 1 Tn. A dan klien 2 Ny. S, perbedaannya yaitu dari usia dan jenis kelaminnya. Hal ini sesuai dengan dasar teori menurut jurnal (Kusumawaty 2018). Bahwa hipertensi akan menyerang baik pria maupun wanita, resiko lebih tinggi dialami wanita dengan usia 65 tahun keatas sementara itu pada pria dimulai usia diatas 45 tahun (Putriastuti 2018).

Pengkajian dilakukan pada klien 1 Tn. A pada tanggal 07 Maret 2023 pukul 07.00 WIB didapatkan keluhan utama pusing tengkuk terasa berat dan mual muntah. Pada klien 2 Ny. S dilakukan pengkajian pada tanggal 07 Maret 2023 pukul 08.00 WIB dengan keluhan utama pusing dan tengkuk terasa berat dan mual muntah. Hal ini sesuai dengan gejala umum pada klien yang menderita hipertensi menurut (Astuti et

al. 2021) yaitu sakit kepala, epitaksis, pusing/migrain, rasa berat ditengkuk, suka tidur, mata berkunang kunang, lemah dan lelah, muka pucat, suhu tubuh rendah.

Keluhan pada ke 2 klien menemukan kesamaan pada keluhan utama yaitu sama sama mengeluh pusing dan tengkuk kepala terasa berat. Hal ini terjadi karena adanya tekanan darah yang meningkat dan disertai faktor keturunan dan usia yang sudah tua sehingga menyebabkan dinding arteri akan mengalami penebalan dan akan menyebabkan penyempitan pembuluhdarah yang akan membuat tekanan darah meningkat.

Pada data yang ditemukan saat pemeriksaan fisik klien 1 Tn. A yaitu terdapat pusing dan tengkuk terasa berat, mual muntah, klien tampak meringis, kesadaran komposmetis, klien terpasang infus pada tangan sebelah kiri. Tekanan darah 178/136 mmHg, Nadi 77x/menit, RR 22x/menit. Sedangkan pada klien 2 Ny. S yaitu terdapat pusing tengkuk kepala berat, mual muntah, kesadaran komposmetis, klien terpasang infus ditangan sebelah kiri, klien tampak meringis, tekanan darah 224/159 mmHg, nadi 132x/menit, RR 25x/menit.

Hal ini sesuai dengan dasar teori menurut (Yunitasari 2018) Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah suatu keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik dan diastolik pada pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat berupa cuff air raksa (spignomanometer) atau alat digital lainnya. WHO mengemukakan bahwa hipertensi terjadi bila tekanan darah diatas 160/95 atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah naik diatas nilai normal melebihi 140/90 mmHg.

Bedasarkan hasil pengkajian pada klien 1 Tn. A dan klien 2 Ny. S terdapat kesenjangan dari segi tanda dan gejala pada fakta dan teori. Klien yang memiliki penyakit hipertensi akan menimbulkan tanda dan gejala salah satunya sakit kepala, pusing dan diimbangi dengan hasil pemeriksaan tekanan darah diatas nilai normal. Nyeri pada klien hipertensi terjadi karena adanya penyempitan pembuluh darag akibat vasokontriksi pembuluh darah akan menyebabkan peningkatan tekanan vaskuler serebral (Ying and Park 2018).

Upaya untuk meredakan nyeri pada pasien hipertensi

yaitu dengan pemberian teknik slow breathing merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan pasien bagaimana cara melakukan nafas pelan, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu mempengaruhi pasien yang mengalami nyeri kronis (H. Yayan Sopyan Keperawatan. 2022).

Menurut (Herawati and Wahyuni 2018) menyatakan bahwa manfaat latihan pernafasan yang dilakukan selama 10 menit perhari dapat secara efektif dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dan menyimpulkan bahwa teknik slow breathing dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sensitivitas barorefleks pada penderita hipertensi.

## KESIMPULAN

Terapi nonfarmakologi pemberian teknik slow breathing diberikan sebanyak 2 kali sehari dalam satu kali pemberiaanya waktunya 10 menit. Terapi dihentikan ketika nyeri sudah berkurang dan klien sudah diperbolehkan pulang oleh dokter. Setiap sesi pemberian diberi waktu 10 menit dalam pemberiannya mampu mengurangi nyeri tengkuk kepala pada klien hipertensi. Perawat diharapkan mampu mengaplikasikan pemberian teknik slow breathing ini pada klien yang mengalami hipetensi denfan masalah keperawatan resiko perfusi serebral tidak efektif. Hasil kedua kasus diatas rata rata nyeri klien turun 1 samapi 2 disetiap pemberian, dan hasil evaluasi akhir klien 1 dan klien 2 mengalami penurunan nyeri dengan skala 1.

## SARAN

Setelah penulis menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan penerapan Slow Breathing pada Asuhan Keperwatan Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Blambangan Tahun 2023, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

Bagi Perawat

Hasil Penelitian studi kasus ini dapat digunakan sebagai inovasi berbais *evidance based* dalam upaya meningkatkan pemberian asuhan keperawatan pada klien medikal bedah dengan masalah resiko perfusi serebral tidak efektif.

#### Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian studi kasus ini dapat digunakan institusi pendidikan sebagai referensi dalam praktik klinik mengenai asuhan keperawatan klien dengan masalah keperawatan resiko perfusi serebral tidak efektif berdasarkan *evidence based*.

#### Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk peneliti selanjutnya, dan peneliti ini dapat dikembangkan sesuai dengan teori dan hasil peneliti yang terbaru.

#### Bagi RSUD Blambangan

Hasil penelitian studi kaus ini dapat digunakan rumah sakit sebagai masukan atau saran dan bahan dalam melaksanakan pelayanan kesehatan klien dengan masalah keperawatan resiko perfusi serebral tidak efektif berdasarkan *evidence based*.

### DAFTAR PUSTAKA

Astuti, Verra Widhi, Tasman Tasman, and Lola Felnanda Amri. 2021. "Prevalensi Dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang." *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 9(1):1–9. doi: 10.53345/bimiki.v9i1.185.

Dr. Vladimir, Vega Falcon. 2018. "Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Terhadap Lansia Hipertensi." *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*. 1(69):5–24.

H. Yayan Sopyan Keperawatan, Prodi S., Stikes Permata Nusantara, Rumah Sakit, Umum Daerah, and Sayang Cianjur. 2022. "Slow Breathing." 13(5):667–71.

Herawati, Isnaini, and Wahyuni. 2018. "Manfaat Latihan Pengaturan Pernafasan Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer." *Jurnal Unimus* 81–82.

KEMENKES RI. 2020. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian*. Vol. 2019.

Kusumawaty, Dkk. 2018. "Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lakkok Kabupaten Ciamis." *Jurnal Mutiara Medika* 16(2):46–51.

Nurarif, and Kusuma. 2020. "Pengaruh Hipertensi Terhadap Perilaku Hidup Pada Lansia." *Poltekkes Jogja* (2011):8–25.

Putriastuti, Librianti. 2018. "The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension

Among Patients over 45 Years Old." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 4(2):225. doi: 10.20473/jbe.v4i2.2016.225-236.

Tirtasari, Silviana, and Nasrin Kodim. 2019. "Prevalensi Dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Indonesia." *Tarumanagara Medical Journal* 1(2):395–402.

Ying, Yan, and Durdham Park. 2018. "Konsep Penyakit Hipertensi." 6–7.

Yunitasari, Putu Yeni. 2018. "Hubungan Karakteristik Pasien Hipertensi Dengan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Di UPT Kesmas Gianyar I Tahun 2018." (2015):71.