

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SINGKAWANG TIMUR II

Melinda Priscinova¹ , Dodik Limansyah²

^{1,2}, STIKES YARSI Pontianak

Melinda Priscinova : Program studi Pendidikan Ners, STIKES YARSI Pontianak,
Jln Panglima A'im, No.1 Pontianak Timur, Kota Pontianak, Kalimantan Barat – 78232,
E-mail : prisqnova@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang terjadi karena tekanan darah meningkat hingga melampaui batas normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang cukup berbahaya dan sebagai faktor risiko utama yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler, misalnya serangan jantung, gagal jantung, stroke. Pada umumnya ketika seseorang yang menderita hipertensi akan muncul tanda dan gejala yaitu tengguk terasa nyeri, hal ini diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga aliran darah menjadi tidak lancar. Terdapat beberapa terapi nonfarmakologis yang juga dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi dan juga untuk menurunkan nyeri yakni salah satunya melalui latihan nafas *Slow Deep Breathing*. **Tujuan:** Tujuan dalam karya ilmiah ini adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan penerapan *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan skala nyeri pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Singkawang Timur II. **Metode:** Metode dalam karya ilmiah ini adalah studi kasus. **Hasil:** Berdasarkan analisis asuhan keperawatan didapatkan hasil setelah dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* selama 3 hari berturut-turut didapatkan penurunan skala nyeri. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan penerapan terapi *Slow Deep Breathing* terbukti efektif dalam mengatasi masalah nyeri pada pasien hipertensi. **Rekomendasi:** Terapi *Slow Deep Breathing* dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi dalam upaya menurunkan skala nyeri pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *Slow Deep Breathing*, Hipertensi, Nyeri

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease that occurs when blood pressure increases beyond the normal limit of 120/80 mmHg. Hypertension is a disease that is quite dangerous and is a major risk factor that can cause cardiovascular disease, for example heart attacks, heart failure and stroke. Generally, when someone suffers from hypertension, signs and symptoms will appear, namely a sore throat, this is caused by increased pressure on the walls of blood vessels in the neck area so that blood flow is not smooth. There are several non-pharmacological therapies that can also be used to control high blood pressure and also to reduce pain, one of which is through Slow Deep Breathing exercises. Purpose: The purpose of this study is to analyze nursing care using Slow Deep Breathing to reduce pain scale in hypertension patients at the Singkawang Timur II Community Health Center. Method: The method in this study is a case study. Result: Based on the analysis of nursing care, the results obtained after carrying out Slow Deep Breathing therapy for 3 consecutive days showed a decrease in the pain scale. conclusion : It can be concluded that the application of Slow Deep Breathing therapy has proven effective in overcoming pain problems in hypertension patients. Recommendation: Slow Deep Breathing therapy can be used as a non-pharmacological therapy in an effort to reduce the pain scale in hypertension patients

Key Words: *Slow Deep Breathing*, Hypertension, Pain

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang terjadi karena tekanan darah meningkat hingga melampaui batas normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang cukup berbahaya dan sebagai faktor risiko utama yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler, misalnya serangan jantung, gagal jantung, stroke serta penyakit ginjal (Arum, 2019).

Prevalensi hipertensi di dunia menurut Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2019 dalam (Ginting et al., 2024) sekitar 1,13 milyar, atau sekitar 29% dari penduduk dunia, dan diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2025. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Data Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun di Indonesia adalah 34,1%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat selama tahun 2022 terdapat 107.040 kasus hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2023). Data profil kesehatan Kota Singkawang tahun 2022 menunjukan hipertensi berada di peringkat kedua penyakit terbanyak di Kota Singkawang dengan total kasus 20.444. Perkembangan jumlah kasus hipertensi yang diperiksa di puskesmas di seluruh Kota Singkawang pada tahun 2022 sebanyak 10.165 kasus. UPT. Puskesmas Singkawang Timur I berada di peringkat pertama dalam cakupan pelayanan hipertensi di Puskesmas dengan persentase

40.54 % disusul UPT Puskesmas Singkawang Utara II dengan cakupan 35.34% dan di urutan ketiga UPT Puskesmas Singkawang Timur II dengan 20.08%. Pada tahun 2024 berjumlah 519 orang (Dinas Kesehatan Kota Singkawang, 2022).

Pada umumnya ketika seseorang yang menderita hipertensi akan muncul tanda dan gejala yaitu salah satu tengkuk terasa nyeri. Tengkuk terasa nyeri atau kekakuan pada otot tengkuk diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga aliran darah menjadi tidak lancar, dan hasil akhir dari metabolisme di daerah leher akibat kekurangan O₂ dan nutrisi (Suwaryo & Melly, 2018).

Secara umum pengobatan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu pendekatan farmakologis dan pendekatan non-farmakologis. Hipertensi dengan pendekatan farmakologis dapat diobati dengan menggunakan obat antihipertensi, namun penggunaan obat antihipertensi memiliki efek samping dan membutuhkan biaya yang mahal, sehingga dikembangkan pengobatan non farmakologis. Berbagai upaya yang dikembangkan pada pendekatan non farmakologis untuk hipertensi meliputi modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, latihan fisik/ senam secara teratur, berhenti merokok, pengurangan alkohol, kontrol asupan natrium dan suplemen kalium. Terdapat beberapa terapi nonfarmakologis yang juga dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi dan juga untuk menurunkan nyeri

yakni salah satunya melalui latihan nafas dalam (*Slow Deep Breathing*) (Damayanti et al., 2022).

Slow Deep Breathing adalah tindakan yang dilakukan dengan sadar dan ketenangan yang bertujuan untuk mengatur pernafasan secara lambat serta posisi tegap santai yang mengakibatkan efek rileksasi (Ardhiansyah & Rosyid, 2024). *Slow Deep Breathing* (SDB) merangsang sekresi neurotransmitter endorfin di sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis, meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lambat dan juga terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah (Septiawan et al., 2022)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap lima orang pasien dengan hipertensi mengatakan bahwa mereka masih belum pernah mendengar teknik *Slow Deep Breathing* dalam upaya untuk menurunkan skala nyeri. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Singkawang Timur II”.

METODE

Penelitian ini menggunakan disain studi kasus. Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Singkawang Timur II. Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan metode *purposive sampling* berjumlah 1 responden. Penelitian

dilaksanakan di rumah klien dengan hipertensi pada bulan Juli 2025. Instrumen dalam penelitian ini yaitu lembar observasi dan alat ukur tekanan darah (Sphygmomanometer).

HASIL

1. Pengkajian

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada Tn. E didapatkan beberapa keluhan yang kemudian dikelompokkan dan dilakukan analisa data. Keluhan yang didapat dari pengkajian kepada Tn. E yaitu klien mengeluh sakit di kepala dirasa saat beraktivitas, Klien mengeluh kepala pusing dan leher terasa kaku dan seperi diikat beban berat, Klien mengatakan sakit dirasa menjalar dari kepala hingga leher, Klien mengatakan jika dari posisi duduk berubah ke posisi berdiri pandangan jadi berkunang-kunang, Menurut klien skala nyeri ada di angka 5, klien mengatakan sakit muncul secara tiba-tiba. Klien juga mengatakan susah tidur akibat rasa sakit dikepala. Selain itu Tn. E tampak meringis kesakitan, TD : 160/90 MmHg, N : 90 x/Menit, Kadang Tn. E memegang kepala dan lehernya. Hasil pengkajian lainnya didapatkan klien mengeluh merasa berdebar-debar dan cemas terhadap kondisinya, klien juga mengatakan susah untuk memulai tidur dan sering terbangun saat malam hari, klien mengatakan susah untuk berkonsentrasi. Keluarga klien mengatakan merasa khawatir akan kondisi klien. Klien dan keluarga tampak cemas, nadi meningkat 90x/menit. Selain beberapa

keluhan diatas, klien juga mengeluh mudah merasa lelah, pandangan kadang berkunang-kunang, klien juga mengatakan semenjak sakit sulit untuk bekerja atau beraktivitas. Klien mengatakan jika dipaksakan beraktivitas kepala terasa semakin pusing. Klien tampak lebih banyak berbaring, klien tampak lesu.

2. Diagnosa Keperawatan

Dari analisis data pengkajian dan melaksanakan identifikasi masalah yang didukung oleh gejala serta tanda utama serta gejala serta tanda tambahan, kesimpulan ditarik yakni terdapat konsistensi dengan teori yang dipakai oleh penulis. Maka diagnosis keperawatan prioritas yang ditegaskan pada karya ilmiah ini ialah Nyeri kronis (D.0078) berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (hipertensi) dibuktikan dengan klien mengeluh sakit kepala, klien tampak meringis kesakitan, klien mengeluh susah tidur, frekuensi nadi meningkat.

Masalah keperawatan lain yang muncul pada Tn. Edari hasil pengkajian dan analisa data yaitu ansietas. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan lebih dari 80% tanda dan gejala ansietas ditemukan pada Tn. E. Maka diagnosis keperawatan berikutnya yang ditegaskan pada karya ilmiah ini ialah ansietas (D.0080) berhubungan dengan kondisi fisiologis dibuktikan dengan klien mengeluh sulit berkonsentrasi, klien merasa khawatir akan kondisinya, klien mengeluh susah tidur,

frekuensi nadi meningkat.

Dari hasil pengkajian ditemukan data subjektif dan objektif yang mendukung penegakan diagnosis risiko intoleransi aktivitas. Sehingga diagnosis keperawatan ketiga yang ditemukan dalam karya ilmiah ini adalah risiko intoleransi aktivitas (D.0060) berhubungan dengan ketidakbugaran fisik dan suplai oksigen tidak adekuat yang ditandai dengan klien mengeluh mudah merasa lelah, pandangan berkunang-kunang, kepala terasa pusing ketika beraktivitas.

3. Intervensi

Berlandaskan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) (PPNI, 2018a), intervensi utama untuk menangani masalah nyeri kronis adalah manajemen nyeri (I.08238). Pada masalah keperawatan berikutnya yakni ansietas Intervensi keperawatan yang digunakan dalam mengatasi ansietas menurut Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) (PPNI, 2018a) yaitu terapi relaksasi (I.09326). Untuk menangani masalah keperawatan berikutnya yakni risiko intoleransi aktivitas intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah risiko intoleransi aktivitas berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) (PPNI, 2018a) yaitu manajemen energi (I.05178).

4. Evaluasi

Dari hasil evaluasi yang dilakukan pada Tn. E pada masalah utama nyeri akut.

Berdasarkan data subjektif dan objektif jika merujuk pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (PPNI, 2018b) Nyeri Menurun (L.08066), dari hasil tanda dan gejala yang tampak pada data subjektif dan objektif maka sudah memenuhi kriteria hasil. Sehingga Assesment yang didapat adalah nyeri menurun masalah nyeri akut sudah teratasi sebagian. Kemudian Plan yang harus dilakukan adalah lanjutkan intervensi kolaborasi dengan dokter dalam terapi analgesic dan anti hipertensi. Lanjutkan terapi *Slow Deep Breathing* secara teratur.

Hasil evaluasi pada masalah keperawatan ansietas, jika merujuk pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (PPNI, 2018b) ansietas menurun (L.09093), dari hasil tanda dan gejala yang tampak pada data subjektif dan objektif maka sudah memenuhi kriteria hasil. Sehingga Assesment yang didapat adalah ansietas menurun masalah ansietas sudah teratasi sebagian. Kemudian Plan yang harus dilakukan adalah lanjutkan intervensi latihan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing*.

Hasil evaluasi yang didapat pada masalah keperawatan risiko intoleransi aktivitas jika membandingkan hasil evaluasi klien dengan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) toleransi aktivitas meningkat (L05047) maka sudah memenuhi kriteria hasil. Assesment yang didapat adalah toleransi aktivitas

meningkat masalah risiko intoleransi aktivitas menurun. Kemudian Plan yang harus dilakukan adalah lanjutkan intervensi latihan gerak aktif dan pasif serta manajemen energi.

PEMBAHASAN

Terdapat beberapa intervensi inovasi berdasarkan evidence based nursing practice dalam mengatasi nyeri salah satunya adalah dengan terapi *Slow Deep Breathing*. Dalam studi kasus ini penerapan Evidence Based Nursing Practice pada Tn. E dengan hipertensi adalah memberikan terapi *Slow Deep Breathing* untuk mengatasi masalah keperawatan utama yaitu nyeri.

Latihan terapi *Slow Deep Breathing* menjadi bagian dari inovasi intervensi untuk mengatasi masalah nyeri akut yang diterapkan pada pasien dengan hipertensi. Dari intervensi yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan disertai latihan mandiri klien dirumah didampingi keluarga, maka hasil yang diharapkan sesuai dengan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), yaitu tingkat nyeri menurun (L.08066) dengan kriteria hasil Keluhan nyeri menurun, meringis menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik. *Slow Deep Breathing* (relaksasi napas dalam) teknik relaksasi ini mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas. Teknik relaksasi dipercaya mampu mendistraksi fokus pasien dari nyeri, mengurangi efek stres akibat nyeri,

meningkatkan toleransi nyeri, meningkatkan efektivitas tindakan pereda nyeri lainnya dan meningkatkan persepsi pengendalian nyeri (Supriadi et al., 2024) *Slow Deep Breathing* memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik maupun mental (Janet & Gowri, dalam Azwalid et al., 2023). Penerapan *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada pasien hipertensi. Ketika saraf parasimpatis meningkat, aktivitas tubuh akan menurun dan terjadi relaksasi. Jika kondisi ini terjadi secara teratur maka akan mengaktifkan *Cardiovascular Control Center* (CCC) yang akan menyebabkan penurunan denyut jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Rima Ambarwati et al., 2021).

Secara umum skala nyeri pasien turun sesudah dilakukan terapi *Slow Deep Breathing*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Satuwo et al., 2025) bahwa implementasi intervensi keperawatan menunjukkan hasil yang signifikan, dengan penurunan skala nyeri pasien dari tingkat sedang (NRS 6) menjadi tingkat ringan (NRS 4), sehingga keluhan nyeri kepala berkurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa *Slow Deep Breathing* merupakan metode yang efektif dan efisien dalam mengurangi nyeri pada pasien hipertensi, sehingga dapat menjadi pilihan intervensi

nonfarmakologis yang praktis dan aplikatif di layanan kesehatan. Studi serupa oleh (Nopianti et al., 2025) didapatkan hasil setelah dilakukan asuhan keperawatan selama tiga hari, pada kedua pasien menunjukkan penurunan skala nyeri dengan indikator skala nyeri turun, tidak ada keluhan nyeri dan frekuensi istirahat cukup. *Slow Deep Breathing* efektif mengurangi nyeri pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Dari hasil analisa peneliti berdasarkan proses keperawatan yang dilakukan kepada Tn. E selama 3 kali pertemuan, di dapatkan hasil bahwa terapi *Slow Deep Breathing* efektif dalam menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skala nyeri yang dialami pasien.

REKOMENDASI

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan dan referensi terkait penelitian tentang tatalaksana nonfarmakologis pada Klien dengan hipertensi. Selain itu penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan tindakan keperawatan dan juga sebagai bahan edukasi kepada masyarakat khususnya pada Klien dengan hipertensi sebagai salah satu cara nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri dalam menurunkan rasa nyeri. Diharapkan Klien untuk dapat mengikuti saran dan anjuran tenaga kesehatan selama proses pengobatan, serta dapat mempraktikkan secara rutin terapi *Slow Deep Breathing* yang telah dilatih sebelumnya sehingga dapat memberikan

dampak penurunan rasa nyeri dan angka kekambuhan hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini melibatkan banyak pihak, sehingga dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, suami dan keluarga yang selalu mendukung dalam proses perkuliahan ini. Tak lupa ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada para dosen pembimbing dan penguji yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan karya ilmiah ini. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan karya ilmiah ini.

REFERENSI

- Ardhiansyah, M. F. F., & Rosyid, F. N. (2024). Efektivitas Penggunaan Teknik Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.946>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Azwaldi, Muliyadi, Agustin, I., & Barlen, O. (2023). Penerapan slow deep breathing terhadap intensitas nyeri akut pada asuhan keperawatan hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 342–353. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1121/843>
- Damayanti, Risna, & Hasnawati. (2022). Senam Aerobic Low Impact dan Slow Deep Breathing (SDB) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 781–788. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3082>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. (2023). *Profil Kesehatan Kalimantan Barat Tahun 2023*.
- Dinas Kesehatan Kota Singkawang. (2022). *Profil Kesehatan Kota Singkawang*.
- Ginting, A., Saragih, H., & Sinaga, E. (2024). Gambaran Kejadian Hipertensi di Dusun III Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tinggi Kecamatan Pancur Batu Tahun 2023. *Journal of Social Science Research*, 4(1), 7225–7238. Diakses pada 28 Juli 2024 jam 15.15 WIB, dari j-innovative.org
- Nopianti, Sunarmi, Delima, S., & Arisandy, W. (2025). Penerapan Slow Deep Breathing Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi. 10.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Tim Pokja SDKI DPP PPNI (ed.); Edisi 1). DPP PPNI.
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Rima Ambarwati, Masroni, & Anita Dwi Ariyani. (2021). Slow Deep Breathing Exercise on Patients' Blood Pressure With Hypertension in Working Area of Kertosari Health Center Banyuwangi 2020. *International Journal of Social Science*, 1(3), 233–240. <https://doi.org/10.53625/ijss.v1i3.416>
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2022). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 111–118. <http://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/171>

Supriadi, F. E., Fitri, N. L., Dewi, N. R., Dharma, A. K., & Metro, W. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Dalam a Rsud Jend. Ahmad Yani Metro the Application of Autogenic Relaxation and Candana Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in the Education Room i. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 542–551.

Suwaryo, P. agina widyaswara, & Melly, E. S. U. (2018). Studi Kasus: Efektifitas Kompres Hangat Dalam Penurunan Skala Nyeri Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 5(2), 67–74.