

Latihan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman

Juliet Sindy Opentu, Rahmawati, Fitria Hasanuddin, Ratna Mahmud
Prodi DIII Keperawatan Fakultas kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Unismuh Makassar

ABSTRAK :

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang berpotensi menyebabkan kematian dini secara tiba-tiba. Faktor pemicu yakni umur, jenis kelamin, pekerjaan, dan factor terkait dengan gaya hidup serta perilaku juga dapat menjadi alasan terbesar, di akibatkan sedikit mengeluarkan energi (kurangnya aktivitas fisik), konsumsi alkohol dan tembakau, kelebihan berat badan atau obesitas, diet yang tidak sehat (konsumsi garam berlebih, diet tinggi lemak jenuh, dan rendahnya konsumsi buah dan sayuran), konsumsi makanan yang instan memiliki kandungan kimia yang tinggi disebabkan semakin maraknya produk makanan kemasan dan cepat saji yang cenderung lebih di sukai oleh masyarakat karena kenikmatan rasa dan kemudahan dalam memperolehnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui penerapan latihan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman nyaman. Penelitian ini menggunakan design quasi experiment, one group pre-test dan post test. Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada hari pertama sampai hari ke empat, hal ini di karenakan pasien yang sering mengalami nyeri pada tengkuk dan melakukan teknik relaksasi secara mandiri, namun hasil tekanan darah masih dalam kategori hipertensi. Kesimpulan: latihan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan, mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien hipertensi di Puskesmas Panambungan dan terdapat hubungan antara usia, stress serta mengkomsumsi garam berlebih terhadap peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci : *Aman Nyaman, Hipertensi, Realaksasi nafas dalam*

Deep Breath Rrelaxation Exercise In Hypertension Patients in Fulfillment Of The Need For Comfort**ABSTRACT :**

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease that has the potential to cause sudden premature death. Trigger factors, namely age, gender, occupation, and factors related to lifestyle and behavior can also be the biggest reason, resulting in little energy expenditure (lack of physical activity), alcohol and tobacco consumption, overweight or obesity, unhealthy diet. (excess salt consumption, a diet high in saturated fat, and low consumption of fruit and vegetables), the consumption of instant food has a high chemical content due to the increasing prevalence of packaged and fast food products which tend to be preferred by the public because of the enjoyment of taste and the ease of obtaining them. . The purpose of the study was to find out the application of deep breathing relaxation exercises in hypertensive patients in meeting the needs for a sense of security and comfort. This study uses a quasi-experimental design, one group pre-test and post-test. The results showed that deep breathing relaxation techniques can reduce blood pressure significantly on the first day to the fourth day, this is

because patients who often experience pain in the neck and perform relaxation techniques independently, but the results of blood pressure are still in the category of hypertension. Conclusion: deep breathing relaxation exercises can significantly reduce blood pressure, can reduce pain levels in hypertensive patients at the Panambungan Health Center and there is a relationship between age, stress and consuming excess salt to increase blood pressure.

Keywords : Safe and Comfortable, Hypertension, Deep breathing relaxation

PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO, 2020) Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang berpotensi menyebabkan kematian dini secara tiba-tiba. Faktor pemicu hipertensi yakni umur, jenis kelamin, pekerjaan, dan factor terkait dengan gaya hidup serta perilaku juga dapat menjadi alasan terbesar, di akibatkan sedikit mengeluarkan energi (kurangnya aktivitas fisik), konsumsi alkohol dan tembakau, kelebihan berat badan atau obesitas, diet yang tidak sehat (konsumsi garam berlebih, diet tinggi lemak jenuh, dan rendahnya konsumsi buah dan sayuran), konsumsi makanan yang instan memiliki kandungan kimia yang tinggi disebabkan semakin maraknya produk makanan kemasan dan cepat saji yang cenderung lebih di sukai oleh masyarakat karena kenikmatan rasa dan kemudahan dalam memperolehnya.

Prevalensi hipertensi secara Global sebesar 22%, dari total penduduk dunia dari jumlah penderita kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian. Wilayah Afrika memiliki prevalensi tertinggi yakni 27%, Asia tengara berada pada posisi ke 3 tertinggi sebesar 25%, baik di negara maju dan di negara berkembang (WHO 2019). Di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada Riskesda tahun 2018 Indonesia mengalami peningkatan yaitu 34,11% di bandingkan tahu 2013 sebesar 25,8% dengan presentasi Kalimantan selatan

menduduki peringkat teratas yakni sebanyak 44,13%, Jawa barat sebesar 39,60%, Kalimantan timur 39,30 % dan di Sulawesi selatan mencapai 31,68%. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya mengakibatkan komplikasi. Dan berdasarkan tempat tinggal penderita hipertensi di wilayah perkotaan lebih besar di bandingkan di wilayah pedesaan dengan proporsi sebanyak 34,43% dan 33,72% di tahun 2018, di wilayah perkotaan beresiko besar hipertensi di bandingkan di wilyah pedesaan. (Riskesda, 2018).

Di Indonesia tingkat kesadaran kesehatan yang lebih rendah, banyak yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi kecenderungan tersebut disebabkan karena perubahan sosial ekonomi yang berdampak gaya hidup masyarakat (Triyanto, 2017). Hipertensi umumnya terjadi usia lanjut, tetapi beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat muncul sejak remaja, namun banyak yang belum menyadari sehingga menjadi penyebab munculnya hipertensi pada usia dewasa atau lansia. Hipertensi lebih banyak menyerang usia 55-64 tahun (Siswanto, Widyawati, Wijaya, & Salfana, 2020). Penyakit hipertensi tidak di tangani dengan baik dapat menyebabkan nyeri dada terus-menerus (yang disebut angina), menderita penyakit jantung, gagal jantung, detak jantung tidak teratur, kerusakan pada jantung dengan mengerasnya arteri dan mengurangi ketersediaan darah serta oksigen ke

jantung, selain itu menyebabkan kerusakan pada ginjal, syaraf bahkan juga pembuluh darah yang menyebabkan *stroke* dengan cara menghancurkan arteri yang menyimpan darah dan oksigen ke otak, dan semakin tinggi tekanan darah semakin besar resikonya, hipertensi seringkali di temukan pada penderita menahun merasakan gejala tanpa di sadari mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak, ginjal (Nurarif & Kusuma , 2015). Pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, rasa berat di tengkuk, mudah Lelah, mata berkunang-kunang namun tanda dan gejala yang khas di temui pada pasien hipertensi adalah nyeri kepala yang dapat mengganggu rasa aman nyaman. Hal ini dapat mempengaruhi aktivitas bahkan produktivitas. (Marmi, 2016)

Panatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua acara yaitu *farmakologi* dan *nonfarmakologis*. *Nonfarmakologis* hipertensi dapat di jadikan sebagai pandamping terapi *farmakologis*. Salah satu terapi non *farmakologis* yang dapat digunakan adalah latihan relaksasi nafas dalam. Relaksasi merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan, teknik ini dapat mengurangi stres dan nyeri kronis, dan memungkinkan pasien mengendalikan respon tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Mekanisme relaksasi nafas dalam pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan *inspirasi* dan *ekspirasi* pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6-10 kali permenit, teknik relaksasi nafas membantu mengontrol tekanan darah dan dapat mengurangi reaksi stress, penurunan

rangsangan emosional dan penurunan rangsangan pada area *hipotalamus* (Masmina & Setyawan, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian (Hartatiningsih , Oktavianto, & Hikmawati, 2021) latihan relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, rata-rata tekanan darah *sistolik* sebelum dan sesudah di berikan latihan relaksasi nafas dalam 149,88 mmHg dan *sistolik* setelah diberikan latihan relaksasi adalah 141,07 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah *diastolic* sebelum diberikan terapi 94,11 mmHg dan setelah di lakukan latihan relaksasi menjadi 88,66 mmHg, terjadi penurunan tekanan darah sebesar 8,81 mmHg dengan value 0,000 dan tekanan darah *diastolic* 5,44 mmHg value 0,000, relaksasi nafas dalam dapat memberikan energi, pada saat menghembuskan nafas mengeluarkan zat karbondioksida sebagai sisa pembakaran dan saat menghirup nafas tubuh mendapatkan oksigen yang dibutuhkan tubuh dalam membersihkan darah dan menghasilkan kekuatan, serta menjaga ekspansi paru.

Hasil penelitian (Masmina & Setyawan, 2018) latihan relaksasi nafas dalam memberikan efek penurunan tekanan darah *sistole* dan *diastole* pada lansia dan menunjukkan penurunan yang signifikan antar kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan p value: 0,001 hal ini disebabkan teknik relaksasi dapat di rasakan pada menit ke 15 setelah latihan dengan frekuensi nafas menjadi 6-10 kali permenit dan jenis kelamin salah satu yang mempengaruhi tekanan darah, perempuan cenderung menderita hipertensi di bandingkan laki-laki pada tahun 2013 sebanyak 22,80% pada laki-laki dan pada perempuan 28,80%, mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 31,34% dan 36,85%

dan resiko mengalami hipertensi pada usia monopouse (diatas usia 45 tahun). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Anggarai (2020), ada hubungan antara usia terhadap tekanan darah *diastolic* sesudah di lakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan p value < 0,05 dan makanan berlemak terhadap tekanan darah *sistolik* sesudah dilakukan latihan relaksasi nafas dalam dengan p value < 0.05 yang di lakukan selama 4 hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan design quasi experiment, one group pre-test dan post test. Adapun tempat pelaksanaan penelitian ini di wilayah kerja Puskesmas Pannamnungan Kota Makassar. Waktu Penelitian 01 – 26 Agustus 2021. Adapun kriteria inklusi (Penderita hipertensi yang ada di puskesmas Panambungan, Penderita hipertensi yang bersedia melakukan latihan relaksasi nafas dalam, bersedia melakukan latihan selama 6 hari, Pasien yang memiliki kesadaran *Composmetis*). Kriteria eksklusi (Pasien yang tidak bersedia melakukan latihan relaksasi nafas dalam secara rutin, penderita hipertensi yang sudah memilik komplikasi, penderita hipertensi yang mengonsumsi alcohol, pasien yang tidak dapat diajak komunikasi. Dari hasil pengkajian di dapatkan jumlah pasien hipertensi berjumlah 4 orang. Yang terdiri dari kriteria inklusi 1 orang dan 3 orang dieksklusikan dikarenakan (1 orang menolak karena kondisi pandemic covid -19 , 2 orang karena saat dilakukan pengkajian tidak mengeluh gangguan kebutuhan aman nyaman nyeri)

HASIL

Data karakteristik responden pasien bernama Ny. D.K, usia 73

tahun, jenis kelamin perempuan, pekerjaan IRT, dengan diagnosa medik Hipertensi. Ny.D.K mengatakan sudah bertahun-tahun mengalami hipertensi. Riwayat kesehatan sekarang: pasien mengatakan nyeri pada kepala dan tengkuk, nyeri uluh hati, mual, nyeri pada lutut, mata buram, sering merasa lelah. Riwayat penyakit sebelumnya: pasien mengatakan mengalami hipertensi sudah bertahun-tahun. Dan obat yang di konsumsi pasien: amlodipine / 24 jam, di minum pada siang hari, yang di berikan puskesmas setempat dalam jangka waktu 1 bulan untuk perbungkus obat.

Berdasarkan hasil Analisa pada tabel 1. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada hari pertama sampai hari ke empat.

Hasil Analisa pada tabel 2 teknik relaksasi nafas dalam dapat mengontrol tingkat nyeri yang di alami pasien. Pasien mengatakan sering merasakan nyeri pada area tengkuk belakang kepalanya, nyeri muncul tidak menentu, kurang lebih 2-3 kali sehari, nyeri hilang timbul, seperti di tusuk-tusuk, dan faktor yang mempengaruhi nyeri selain relaksasi adalah dengan istirahat

Hasil Analisa pada tabel 3 teknik relaksasi nafas dalam dapat mengontrol tingkat nyeri yang di alami pasien. Pasien mengatakan sering merasakan nyeri pada area tengkuk belakang kepalanya, nyeri muncul tidak menentu, kurang lebih 2-3 kali sehari, nyeri hilang timbul, seperti di tusuk-tusuk, dan faktor yang mempengaruhi nyeri selain relaksasi adalah dengan istirahat

Hasil Analisa tabel 4. Teknik relaksasi nafas dalam latihan pada hari pertama di lakukan lebih dari 15 menit yakni 45 menit dengan frekuensi 3 kali istirahat dan 3 kali teknik relaksasi

nafas dalam dengan durasi waktu per 15 menit untuk satu siklus teknik relaksasi nafas dalam, sampai nyeri yang di rasakan pasien berkurang, yang bertujuan untuk menurunkan nyeri berat yang di rasakan pasien dan tekanan darah yang terlalu tinggi. pada hari selanjutnya di lakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan durasi waktu yaitu 15 menit, hal ini di karenakan menit ke 15 pasien mengatakan merasakan rileks dan nyaman. semakin lama melakukan teknik relaksasi akan membuat rileks dan nyaman.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data diatas , didapatkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada hari pertama sampai hari ke empat, hal ini di karenakan pasien yang sering mengalami nyeri pada tengkuk dan melakukan teknik relaksasi secara mandiri, namun hasil tekanan darah masih dalam kategori hipertensi, hal ini di sebabkan oleh faktor usia, dan ketidak mampuan pasien mengontrol stress, serta pola makan, pasien yang cenderung menyukai makanan yang mengandung garam berlebih menjadi salah satu faktor meningkatnya tekanan darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Sulistyarini , 2016) relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dan memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi. Dan Hasil penelitian (Masmina & Setyawan, 2018) latihan relaksasi nafas dalam memberikan efek penurunan tekanan darah *sistole* dan *diastole* pada lansia dan menunjukkan penurunan yang signifikan. Hasil penelitian Arironang (2020) ada hubungan antara usia terhadap tekanan darah *diastolic* sesudah di lakukan terapi relaksasi

nafas dalam dan makanan berlemak terhadap tekanan darah *sistolik* sesudah dilakukan latihan relaksasi nafas dalam. kerja teknik relaksasi tersebut langsung di rasakan pada menit ke 15 perlakuan. Teknik relaksasi nafas dalam membantu mengontrol tekanan darah teknik relaksasi nafas membantu mengontrol tekanan darah dan dapat mengurangi reaksi stress, penurunan rangsangan emosional dan dapat penurunan rangsangan pada area hipotalamus.

Dan terjadi peningkatan pada hari ke 5-6. Hal ini di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : (Usia, stress, mengkonsumsi garam berlebih, karakteristik nyeri dan lama latihan atau durasi latihan). Menurut data di atas bahwa Pasien berusia 73 tahun, dan pada umumnya semakin bertambah usia maka semakin beresiko mengalami hipertensi. Berdasarkan penelitian Purwandari & Endrawati (2019) pada pasien hipertensi usia dewasa tua merupakan masa penurunan fungsi organ yang menyebabkan hormone esterogen yang berperan sebagai pelindung pembuluh darah berkurang, akibatnya pembuluh darah menjadi kaku, berkurang ke elastisan dan menebal. Rusaknya pembuluh darah mengakibatkan jantung memompa keras sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Stress: pasien mengatakan stress memikirkan keluarganya, mengalami takut dan sedih yang berlebihan sehingga menyebabkan pasien tidak bisa tidur, yang dapat memicu tinggi nya tekanan darah dan menyebabkan nyeri pada tengkuk bagian belakang, dan kram pada tengkuk. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari & Murtini (2019) mengatakan ketika individu merasa tidak mampu menghadapi tekanan - tekanan dalam kehidupannya, maka terjadi lah stress. Cenderung seperti

tertekan, murung, dendam, takut, dan rasa bersalah sehingga memicu timbulnya hormon adrenalin dan menyebabkan jantung bedetak lebih kencang. Dan stress yang berkepanjangan menyebabkan tekanan darah naik. Reaksi pembuluh darah jantung mengalami peningkatan, sehingga memicu sistolik dan diastolik menjadi tidak stabil dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Mengonsumsi garam berlebih: pasien menyukai makanan yang mengandung garam misalnya ikan asin dan asinan buah. Klien sering mengalami lupa, dan tidak bisa mengontrol pola makan. Penelitian Mayorika & Yurnike (2016) ada hubungannya garam dan tekanan darah tinggi. konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, garam membantu menahan air dalam tubuh, sehingga memicu peningkatan volume darah tanpa adanya penambahan ruang dan menyebabkan bertambahnya tekanan dalam arteri, sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Karakteristik nyeri : pasien mengatakan sering merasakan nyeri pada area tengkuk belakang kepalanya, nyeri muncul tidak menentu, kurang lebih 2-3 kali sehari, nyeri hilang timbul, seperti di tusuk-tusuk, dan faktor yang mempengaruhi nyeri selain relaksasi adalah dengan istirahat. Menurut hasil penelitian Nurtanti & Puspitaningrum (2017) dengan dilakukan selama 15 menit teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat nyeri, hal lain mempengaruhi skala nyeri tergantung perbedaan skala nyeri, konsentrasi, serta ketenangan responden. Hal ini disebabkan teknik relaksasi dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, frekuensi pernapasan, tekanan otot, dan tekanan darah. Teknik relaksasi nafas dalam

memungkinkan pasien mengendalikan respon tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Lama latihan atau durasi latihan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi. Latihan pada hari pertama dilakukan lebih dari 15 menit yakni 45 menit dengan frekuensi 3 kali istirahat dan 3 kali teknik relaksasi nafas dalam dengan durasi waktu per 15 menit untuk satu siklus teknik relaksasi nafas dalam, sampai nyeri yang dirasakan pasien berkurang, yang bertujuan untuk menurunkan nyeri berat yang dirasakan pasien dan tekanan darah yang terlalu tinggi. pada hari selanjutnya dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan durasi waktu yaitu 15 menit, hal ini dikarenakan menit ke 15 pasien mengatakan merasakan rileks dan nyaman. Menurut hasil penelitian Masrimina & Setyawan (2018) terdapat perbedaan yang cukup signifikan rata-rata tekanan darah pada menit ke 1 dan ke 15, hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah dan dapat dirasakan pada menit ke 15 setelah perlakuan dengan frekuensi nafas menjadi 6-10 kali per menit

KESIMPULAN

Latihan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan, dan mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien hipertensi di Puskesmas Panambungan dan ada hubungan antara usia, stress dan garam berlebih terhadap peningkatan tekanan darah.

SARAN

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan sampel yang banyak dan menggunakan pendekatan dua group pre dan post test.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana, R. (2015). *Pengaruh Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi Di Ruang Yudistira Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA)*
- Aritonang, Y. A. (2020). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Jakarta. Jurnal JKFT, 5(1), 41-47.*
- Hartiningsih, S. N., Oktavianto, E., & Hikmawati, A. N. (2021). *Terapi Relaksasi Nafas dalam Berpengaruh terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 13(1), 123-128.*
- Juwita, L., & Efriza, E. (2018). *Pengaruh Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Real in Nursing Journal, 1(2), 51-59*
- Lutfi, B. (2019). *Efektifitas Tehnik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut. Jurnal Mitra kencana Keperawatan Dan Kebidanan, 3(1).*
- Masnina, R., & Setyawan, A. B. (2018). *Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 5(2), 119-128.*
- Marmi. (2016). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik (KDPK) Untuk Bidan dan Perawat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI).*
- Morika, H. D., & Yurnike, M. W. (2021). *Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 7(2).*
- Nurtanti, S. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Penderita Hiertensi . Jurnal Keperawatan GSH, 6(2), 27-32.*
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA.*
- Purwandari, K. P., & Endarwati, N. (2020). *Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hypertensi Di Desa Manjung. Jurnal Keperawatan GSH, 8(2), 6-9.*
- RI, K. K. (2018). *INFODATIN (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI).*
- Riskesda. (2018). *Laporan Riskesda 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.*
- Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). *Relaksasi untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial. Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia, 12(1), 12-28.*
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). *Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia, 1(1)*
- Sulistyarini, I. (2013). *Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan*

darah dan meningkatkan Triyanto, E. (2017). *Pelayanan kualitas hidup penderita Keperawatan Bagi Penderita hipertensi. Jurnal psikologi*, 40(1), 28-38. Yogyakarta : Graha Ilmu

Lampiran :

Tabel 1. Distribusi Tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi nafas dalam

Hari	Tekanan Darah (mmHg)	
	Pre	Post
Hari 1	192/97 mmHg	172/95 mmHg
Hari ke 2	167/94 mmHg	140/99 mmHg
Hari ke 3	143/85 mmHg	134/83 mmHg
Hari ke 4	142/98 mmHg	131/99 mmHg
Hari ke 5	154/95 mmHg	143/84 mmHg
Hari ke 6	153/102 mmHg	142/92 mmHg

Tabel 2. Distribusi skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi nafas dalam

Hari	Skala nyeri		Tingkat Nyeri	
	Pre	Post	Pre	Post
Hari 1	Skala 7	Skala 3	Nyeri berat terkontrol	Nyeri ringan
Hari ke 2	Skala 5	Skala 0	Nyeri sedang	Tidak ada nyeri
Hari ke 3	Skala 4	Skala 0	Nyeri sedang	Tidak ada nyeri
Hari ke 4	Skala 3	Skala 0	Nyeri ringan	Tidak ada nyeri
Hari ke 5	Skala 5	Skala 0	Nyeri sedang	Tidak ada nyeri
Hari ke 6	Skala 5	Skala 2	Nyeri sedang	Nyeri ringan

Tabel 3. Distribusi tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi nafas dalam

Hari	Tingkat nyeri	
	Pre	Post
Hari 1	Nyeri berat terkontrol	Nyeri ringan
Hari ke 2	Nyeri sedang	Tidak ada nyeri
Hari ke 3	Nyeri sedang	Tidak ada nyeri
Hari ke 4	Nyeri ringan	Tidak ada nyeri
Hari ke 5	Nyeri sedang	Tidak ada nyeri
Hari ke 6	Nyeri sedang	Nyeri ringan

Tabel 4. Distribusi lama latihan / durasi latihan perlakuan relaksasi nafas dalam

Hari	Durasi latihan
Hari 1	45 menit
Hari ke 2	15 menit
Hari ke 3	15 menit
Hari ke 4	15 menit
Hari ke 5	15 menit
Hari ke 6	15 menit