

ABSTRAK

Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Kepala

Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Bunar Rt 05 Rw 01

Farhan Nur Raihan

2021

Universitas Bhakti Kencana Jakarta

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah, yang ditandai kenaikan tekanan darah diatas 140/90 mmHg. Angka kejadian hipertensi di kecamatan Cigudeg pada tahun 2020 mencapai 5.338 jiwa, di Desa Bunar 580 jiwa. Untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis, yaitu relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi di Kelurahan Bunar Rt 05 Rw 01 pada tahun 2021 dengan mengambil responden sebanyak 6 orang metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan yaitu pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu tehnik relaksasi nafas dalam dan variable dependennya yaitu skala nyeri. Didapatkan skala nyeri sebelum dilakukan intervensi rata-rata 3-5 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan intervensi rata-rata 0-2 (nyeri ringan) dengan rata-rata selisih nilai NRS sebelum dan setelah intervensi adalah 2. Hasil uji sampel T Test didapatkan dengan nilai (p 0,012 < 0,05) sehingga terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Relaksasi nafas dalam dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin yang berfungsi sebagai penghambat dan membantu menghilangkan nyeri alami di dalam tubuh.

Kata Kunci : Hipertensi, Skala Nyeri, Terapi Relaksasi Nafas Dalam