ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA KASUS HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI AKUT DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI YOGA SELARAS NAPAS DI KELURAHAN PONDOK RANGGON

MELDA WAHYUNINGRUM

231FK08013

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama dan penyebab kematian kardiovaskular terbesar di dunia, yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan diastolik ≥90 mmHg. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%, sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Cipayung tahun 2025 tercatat 2.033 kasus. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, gangguan penglihatan, serta nyeri akut yang mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga diperlukan terapi non farmakologis berupa yoga selaras napas.**Tujuan**: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan keluarga pada kasus hipertensi dengan masalah nyeri akut dengan menggunakan terapi yoga selaras napas di Kelurahan Pondok Ranggon. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan pendekatan Asuhan keperawatan meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi selama empat hari pada dua keluarga yang memiliki anggota menderita hipertensi. **Instrumen:** Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen, format pengkajian, tensi meter, lembar observasi, melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. **Intervensi:** Tindakan terapi yoga selaras napas yang dilakukan 1 kali sehari selama 10-15 menit, untuk membantu menurunkan nyeri dan menstabilkan tekanan darah. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri kedua responden menurun dari skala 6 menjadi skala 1. Tekanan darah Ny. E menurun dari 167/108 mmHg menjadi 155/99 mmHg, sedangkan Ny. R dari 197/102 mmHg menjadi 192/109 mmHg.**Kesimpulan**: Terapi yoga selaras napas memberikan efek relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi persepsi nyeri, menurunkan aktivitas saraf simpatis, serta membantu menstabilkan tekanan darah oleh karena itu dapat digunakan sebagian terapi komplementer untuk penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Nyeri Akut, Terapi Yoga Selaras Napas

FAMILY NURSING CARE IN HIGH BLOOD PRESSURE CASES WITH ACUTE PAIN PROBLEMS USING YOGA THERAPY HARMONIOUS BREATHING IN PONDOK RANGGON VILLAGE

MELDA WAHYUNINGRUM

231FK08013

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem and the leading cause of cardiovascular mortality worldwide, characterized by systolic blood pressure ≥140 mmHg and diastolic blood pressure ≥90 mmHg. Data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) show a prevalence of hypertension in Indonesia of 34.11%, while in the service area of the Cipayung Subdistrict Community Health Center (Puskesmas) in 2025, 2,033 cases were recorded. Hypertension can lead to complications such as stroke, heart disease, kidney failure, vision problems, and acute pain that interferes with daily activities; therefore, nonpharmacological therapy in the form of breath-synchronized yoga is necessary. Objective: This study aims to describe family nursing care for cases of hypertension with acute pain using breath-synchronized yoga therapy in Pondok Ranggon Village. Methods: This study employed a descriptive case study method with a nursing care approach that included assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation over four days for two families with members suffering from hypertension. Instruments: Data collection was conducted using assessment forms, a blood pressure monitor, and observation sheets, through interviews, observations, physical examinations, and a review of medical records. Intervention: A breath-synchronized yoga therapy session performed once a day for 10–15 minutes to help reduce pain and stabilize blood pressure. Results: The study showed that both participants' pain intensity decreased from a score of 6 to a score of 1. Mrs. E's blood pressure decreased from 167/108 mmHg to 155/99 mmHg, while Mrs. R's decreased from 197/102 mmHg to 192/109 mmHg. Conclusion: Breath-synchronized yoga therapy provides a relaxing effect by activating the parasympathetic nervous system, thereby helping to reduce muscle tension, decrease pain perception, lower sympathetic nervous system activity, and help stabilize blood pressure; therefore, it can be used as a complementary therapy for patients with hypertension.

Keywords **:** *Hypertension, Acute Pain, Breath-Synchronized Yoga Therapy*