JAMBURA JOURNAL
of Health Sciences and Research
Vol. 4, No. 3 (2022) : Oktober

PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI LANSIA DI CILEUNGSI

EFFECT OF THE APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES ON THE REDUCTION OF HYPERTENSION OF THE ELDERLY IN CILEUNGSI

Revie Fitria Nasution
Akademi Keperawatan Berkala Widya Husada, Indonesia
email : revie.bwh@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian. Mengategorikan penyakit ini sebagai the silent disease karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya. Kebaruan penelitian ini karena meneliti tentang pengaruh penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan hipertensi lansia di Cileungsi. Penelitian yang dilakukan oleh penulis bertujuan untuk memperoleh hasil penelitian pada lansia rentang usia 60-65 tahun, memiliki masalah keperawatan hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan hipertensi lansia di Cileungsi desain penelitian *cross sectional*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi yang diukur dengan tensi darah berdasarkan hasil analisa *Chi-Square* dengan nilai *significance person* sebesar 0,00 atau lebih kecil dari 0,05. Kesimpulan penelitian ini yang menyatakan ada pengaruh antara pengaruh penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi di Cileungsi dapat diterima.
Kata Kunci: Teknik Relaksasi Nafas Dalam; Hipertensi; Lansia

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that can cause death. Categorize this disease as the silent disease because the patient does not know he has hypertension before checking his blood pressure. The novelty of this study is because it examines the effect of the application of deep breath relaxation techniques on the reduction of hypertension of the elderly in Cileungsi. The research conducted by the author aims to obtain research results in the elderly aged 60-65 years, who have hypertension nursing problems. This study uses a descriptive qualitative design with a case study and intervention approach. This study aims to determine the effect of applying deep breathing relaxation techniques on reducing hypertension in Cileungsi with a cross sectional study design. The results of this study revealed that there was a significant effect between deep breathing relaxation techniques on hypertension, based on the results of Chi-Square analysis with a person significance value of 0.00 or less than 0.05. Thus, the hypothesis of this study which states that there is an influence between the application of deep breathing relaxation techniques on hypertension in Cileungsi can be accepted.
Keywords: Deep Breathing Relaxation Techniqu;, Hypertension; Elderly

Received: June 6th, 2022; 1st Revised August 29th, 2022; 2nd Revised September 2nd, 2022; Accepted for Publication : September 2nd, 2022

© 2022 Revie Fitria Nasution
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian. Mengategorikan penyakit ini sebagai the silent disease karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya (1)(2). Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah jenis penyakit pembunuh paling dahsyat di dunia saat ini. Usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Penderita penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi lebih banyak dijumpai pada usia senja. Nilai normal tekanan darah seseorang dapat diukur dengan tinggi badan, berat badan, tingkat aktifitas normal dan kesehatan secara umum adalah 120/80 mmHg (3)(4).

Data WHO tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi keseluruhan peningkatan tekanan darah pada orang dewasa berusia 18 tahun lebih adalah sekitar 22%. Asia Tenggara menempati urutan terbanyak kedua setelah Afrika (1) diketahui bahwa terdapat sebanyak 50 responden yang miliki hipertensi tapi belum diterapi tehnik nafas dalam untuk penurunnannya. Berkaitan dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul“ pengaruh penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan hipertensi lansia di Cileungsi.

2. METODE

Populasi dalam penelitian ini dijadikan seluruh sampel di Cileungsi yang berjumlah 50 orang. Analisis bivariat dalam penelitian adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (5)(6). Setelah data terkumpul, selanjutnya data dianalisa menggunakan *chi square* (χ^2). Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif desain penelitian kulitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan hipertensi lansia di Cileungsi desain penelitian *cross sectional*, sedangkan pengukuran penurunan hipertensi sendiri dengan menggunakan alat tensi darah yang di pantau peneliti kepada pasien lansia hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi, berdasarkan hasil analisa *Chi-Square* dengan nilai *significance person* sebesar 0,00 atau lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesa penelitian ini yang menyatakan ada pengaruh antara pengaruh penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi di Cileungsi dapat diterima. Pada tahap evaluasi dari ketiga diagnosa keperawatan yang dimiliki oleh kedua klien sudah dilakukan sesuai perencanaan dan evaluasi terakhir yang didapatkan teratasi sesuai dengan kriteria hasil dalam 3×24 jam. Penerapan relaksasi nafas dalam yang dilakukan oleh peneliti ternyata berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi. Menurut penulis hasil tersebut diatas sesuai dengan teori (7)(8) yang menyatakan bahwa nafas dalam secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor

dan mengeluarkan neurotransmitter endorphin sehingga berespon terhadap saraf otonom yang berpengaruh dalam menghambat pusat simpatis (meningkatkan aktivitas tubuh) dan merangsang aktivitas parasimpatis (menurunkan aktivutas tubuh atau relaksasi). Apabila kondisi ini terjadi secara teratur maka akan mengaktivasi cardiovasculer contro center (CCC) yang akan menyebabkan penurunan detak pemberian teknik relaksasi nafas dalam dari 50 orang pasien lansia sudah terdapat penurunan 45 orang lansia yang menderita hipertensi sedangkan 5 orang belum mengalami penurunan setelah di berikan terapi tahun nafas dalam sehingga menurunkan teknan darah, proses ini memberikan efek menurunkan tekana darah.

4. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap hipertensi, berdasarkan hasil analisa *Chi-Square* dengan nilai *significance person* sebesar 0,00 atau lebih kecil dari 0,05.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak-pihak terlibat yang telah memberi dukungan moral agar penelitian dapat dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Definisi pengertian hipertensi. In 2018.
2. Tamba ET, Karo RMB, Neswita E, Novriani E. Hipertensi Di Salah Satu Rumah Sakit Di Kota Medan The Effect Of Drug Counseling On Hypertension Patient's. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2022;4(3):755–65. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/15100
3. Martha. Aplikasi definisi hipertensi. Repository Poltekkes Denpasar. 2012.
4. Akbar H, Royke Calvin Langingi A, Rahmawati Hamzah S. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. J Heal Sci ; Gorontalo J Heal Sci Community [Internet]. 2021;5(1):194–201. Available from: https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/10039
5. Notoadmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. In: PT Rineka Cipta: 2021.
6. Sugiyono. Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Metod Penelit dan Pengemb Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. 2015;
7. Nurarif AH, Kusuma H. Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc. In: Jilid II Yogyakarta. 2015.
8. Setyoadi, Kushariyadi. Teknik Relaksasi Nafas Dalam. poltekes kemenkes yogyakarta. 2011.