

# **PENURUNAN TINGKAT CEMAS DENGAN RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MAYONG I JEPARA**

**[E-mail: sahmilanoer@yahoo.co.id](mailto:sahmilanoer@yahoo.co.id)**

## **ABSTRAK**

Salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi cukup tinggi dibanding yang lain adalah Hipertensi. Menurut WHO dalam Setiati (2014), prevalensi hipertensi dalam masyarakat diperkirakan berkisar antara 10-18 %, sebagian besar (+ 95 %) penderita di masyarakat adalah hipertensi primer atau esensial. American Heart Association (AHA) mencatatkan bahwa tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi (Setiati, 2014). Dampak yang diberikan dari hipertensi tidak hanya menyangkut masalah fisik saja namun juga berpengaruh terhadap masalah psikososial seperti ansietas. Ansietas dapat dikontrol dengan Tindakan Relaksaasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah upaya untuk mengendurkan ketegangan jiwa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat cemas pada pasien hipertensi. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif study yaitu menerapkan studi kasus dengan peroses tindakan keperawatan berupa intervensi, implementasi dan evaluasi. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif study yaitu menerapkan studi kasus dengan peroses tindakan keperawatan berupa intervensi, implementasi dan evaluasi. Sampel berjumlah 2 klien, tempat penelitian dilakukan di puskesmas mayong 1 Jepara. Hasil penerapan terapi relaksasi nafas dalam yang diterapkan selama lima hari tersebut terbukti sangat efektif untuk diaplikasikan. Kedua klien tersebut lebih tenang, kooperatif, dan lebih rileks. Klien mampu mengontrol kecemasan.

Kata kunci: Ansietas, Hipertensi, Relaksasi Nafas Dalam

## **ABSTRACT**

One non-communicable disease with a high prevalence compared to others is hypertension. According to WHO in Setiati (2014), the prevalence of hypertension in the community is estimated to range from 10-18%, most (+ 95%) of patients in the community are primary or essential hypertension. The American Heart Association (AHA) notes that high blood pressure is found in one in every three people or 65 million people and 28% or 59 million people suffer from prehypertension (Setiati, 2014). Given the impact of hypertension is not only a physical problem, but also the psychosocial problems such as anxiety. Anxiety can be controlled with deep breath relaxation measures. Relaxation of deep breath is an attempt to relax the tension of the soul. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing anxiety levels in hypertensive patients. This type of research is descriptive study that is applying case studies with nursing action processes in the form of intervention, implementation and evaluation. The sample amounted to 2 clients, the place of study was conducted at the Puskesmas Mayong 1 Jepara. The results of the application of deep breath relaxation therapy that was applied for five days proved to be very effective to apply. Both clients were more calm, cooperative, and more relaxed. The client is able to control anxiety.

Keywords: Anxiety, Hypertension, Deep Breath Relaxation