

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

Noor Akhwan<sup>1</sup>, M.F.Mubin<sup>2</sup>, Eni Hidayati<sup>3</sup>

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl.Kedungmundu Raya No.18, Tembalang,  
Semarang, Jawa Tengah, 50273  
**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

## A. Latar Belakang

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).

Survei yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Balitbang Depkes RI) dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi nasional hipertensi meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan Riskesmas 2007, sebesar 4,1% pada tahun 2007 dan 8,1% pada tahun 2013 yang didasarkan atas diagnosa dan gejala. Prevalensi nasional berdasarkan kelompok umur, proporsi penderita hipertensi meningkat seiring meningkatnya usia. Usia dominan adalah diatas 55 tahun mencapai 37.9% (Kemenkes, 2014).

Laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara pada tahun 2016 yang merujuk laporan dari dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan, kasus hipertensi di Jawa Tengah menempati

urutan pertama penyakit tidak menular di Jawa Tengah, di seluruh Kabupaten Jepara ditemukan sebanyak 23.464 penderita dengan perbandingan laki-laki 10.413 dan perempuan 13.051 dan pada tahun 2017 sampai bulan Oktober kasus hipertensi ada 20.717 dengan perbandingan laki-laki 10.439 dan perempuan 10.278. Di Puskesmas Mayong I pada tahun 2017 sampai bulan Oktober kasus hipertensi ada 1.869 dengan perbandingan laki-laki 1.259 dan perempuan 610 (DKK Jepara, 2017).

Semua orang yang mengidap hipertensi hanya sepertiganya yang mengetahui keadaannya dan hanya 61% yang menjalani pengobatan. Penderita hipertensi harus berusaha mengurangi stress emosional dan mengendalikan konsumsi makanan, lemak, alkohol dan menghentikan rokok karena semua itu merupakan faktor pencetus yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Setiati (2014) dalam Buku Ajar Penyakit Dalam menyebutkan bahwa penderita hipertensi bila tidak ditanggulangi/ditangani dengan benar serta tidak diobati segera akan dapat menimbulkan komplikasi menjadi retinopati, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, hipertropi ventrikel kiri dan gagal jantung kongestif dan juga bisa berakibat stroke. Bahaya komplikasi inilah yang pada umumnya dapat meningkatkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien hipertensi diantaranya adalah kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, kecukupan keuangan, stres dari lingkungan, faktor kesehatan fisik, sikap terhadap penyakitnya, dan kemampuan penguasaan terhadap penyakitnya, proses penyesuaian diri baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman yang menakutkan. Kecemasan pasien yang mengalami penyakit kronis seperti hipertensi diantaranya adalah terjadinya perubahan yang drastis dari kondisi fisiknya yang menyebabkan timbulnya penyakit tertentu dan menimbulkan kecemasan seperti gangguan pencernaan, detak jantung bertambah cepat, berdebar-debar akibat dari penyakit yang dideritanya kambuh, sering merasa pusing, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang. Secara psikologis kecemasan pasien yang mengalami penyakit kronis dalam menghadapi kematian adalah seperti adanya perasaan khawatir, cemas atau takut terhadap kematian itu sendiri, tidak berdaya, lemas, tidak percaya diri, ingin bunuh diri, tidak tenang, dan gelisah (Nugroho, 2012). Salah satu upaya untuk mengatasi cemas adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi ada 4 macam yaitu relaksasi otot (progressive muscle relaxation), pernafasan (diaphragmatic breathing), meditasi (attention-focussing exercises),

dan relaksasi perilaku (behavioral relaxation training). Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress (Nugroho, 2012).

Penelitian Nasuha (2016) di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab. Malang menyimpulkan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab. Malang

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat cemas pada pasien hipertensi di Puskesmas Mayong I Jepara

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam.

- c. Melakukan analisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

### **C. Manfaat Penulisan**

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam keperawatan, sebagai panduan perawat dalam mengelola asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan cemas dengan tehnik relaksasi nafas dalam. Serta diharapkan sebagai informasi bagi tenaga kesehatan lain terutama dalam pengelolaan kasus yang bersangkutan.

### **D. Desain**

Desain penulisan kasus ini adalah tentang penurunan tingkat cemas dengan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi melalui studi kasus. Dalam perawatan pasien hipertensi yang mengalami kecemasan ini melalui beberapa tahap. Tahap pertama menyiapkan pengkajian. Selanjutnya dilakukan perencanaan asuhan keperawatan dan intervensi berupa teknik relaksasi nafas dalam. Kemudian dilakukan evaluasi apakah terjadi perubahan terhadap tingkat kecemasan pasien.

### **E. Setting dan Subject**

Subjek studi kasus ini adalah pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Menentukan pasien yang berjumlah 2

### **H. Hasil**

orang yang sesuai dengan kriteria yaitu mengalami gangguan kecemasan. Dalam studi kasus ini ada 2 pasien diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam. Penerapan studi kasus ini akan dilakukan di Puskesmas Mayong I kabupaten Jepara

### **F. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data pada penerapan kasus ini menggunakan cara studi kasus. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dengan waktu 30 menit. Dilakukan pengkajian kepada pasien hipertensi yang mengalami gangguan kecemasan, melakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, kemudian mengevaluasi tindakan. Alat dan bahan teknik relaksasi nafas dalam menggunakan standar operasional prosedur, cheklis kegiatan dan alat ukur kecemasan.

### **G. Metode Analisa**

Analisa data yang dilakukan secara bertahap dengan melakukan observasi setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam apakah tindakan tersebut efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi sehingga tindakan tersebut mampu dipatenkan didalam tatalaksana terhadap kecemasan yang dialami pasien hipertensi di Puskesmas Mayong I kabupaten Jepara.

Setelah dilakukan tindakan terapi Relaksasi Nafas Dalam didapatkan hasil.

Pernyataan	Klien 1	Klien 2
Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	1	2
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	1
Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	1
Saya mudah marah, tersinggung atau panic	2	2
Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	2	2
Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	2	2
Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	2	2
Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	2	2
Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	2	2
Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	2	2
Saya sering mengalami pusing	2	2
Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	2
Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	1	2
Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	2	2
Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	2	2
Saya sering kencing daripada biasanya	2	2
Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	2	2
Wajah saya terasa panas dan kemerahan	2	2
Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	2	2
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	2	2
Jumlah	35	38

#### I. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang di lakukan Nasuha (2016) di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab. Malang menyimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab. Malang

Berdasarkan studi kasus dilakukan di Puskesmas Mayong I (2018) didapatkan bahwa terdapat perubahan tingkat cemas pada responden sebelum

dan sesudah diberi relaksasi nafas dalam sehingga dapat disimpulkan bahwa antara penelitian yang dilakukan di atas dengan penulisan yang saya lakukan terdapat hasil yang sama terhadap perubahan tingkat cemas yang dialami oleh responden.

Dari hasil evaluasi gejala sesudah diajarkan tehnik Relaksasi Nafas dalam pada pasien 1 yaitu pasien tampak tidak lagi khawatir akan penyakitnya, Pasien terlihat nyaman.

Dari hasil evaluasi gejala sesudah diajarkan tehnik Relaksasi Nafas dalam pada pasien 2 yaitu pasien tampak

rilex, tidak lagi khawatir akan penyakitnya, Pasien terlihat nyaman.

Perubahan tingkat cemas dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Pernyataan	Kasus Keloaan 1		Kasus Keloaan 2	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	2	1	2	2
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	3	1	3	1
Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	1	1	1
Saya mudah marah, tersinggung atau panic	2	2	2	2
Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	2	2	2	2
Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	2	2	3	2
Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	4	2	4	2
Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	3	2	3	2
Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	2	2	2	2
Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	2	2	2	2
Saya sering mengalami pusing	3	2	3	2
Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	1	1	2
Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	2	1	2	2
Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	3	2	3	2
Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	2	2	2	2
Saya sering kencing daripada biasanya	2	2	2	2
Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	2	2	2	2
Wajah saya terasa panas dan kemerahan	2	2	2	2
Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	3	2	3	2
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	2	2	3	2
Jumlah	45	35	47	38

## J. Kesimpulan

Hasil studi yang dilakukan di Puskesmas Mayong I, diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

- a. Tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dikategorikan kecemasan sedang,
- b. Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan hasil yang dikategorikan kecemasan ringan.
- c. Teknik relaksasi nafas dalam dengan edukasi terkait penyakit, masalah keperawatan, serta penyelesaiannya terbukti dapat menurunkan dan mengontrol ansietas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: Diva Press.
- Bell, K., Twiggs, J. & Olin, B.R., (2015). *Hipertention: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations*. Alabama Pharmacy Association.
- Bickley, L. S., & Szilagyi, P. G. (2016). *Buku Saku Pemeriksaan Fisik & Riwayat Kesehatan Bates*. Edisi 5. (E. Wahyuningsih, Trans.) Jakarta: EGC.
- Dalimartha, S., Purnama, Basuki, T., dkk. (2008) *Care your self hipertensi*. Cetakan 1. Jakarta: PenebarPlus.
- Carpenito, Lynda juall dan Moyet. (2007). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan*. Jakarta EGC.
- Gunarsa, Singgih D. (2014). *Psikologi Keperawatan*. (ed: Revisi) Jakarta: PP BPK Gunung Mulia.
- Hidayat, A . A. (2011). *Konsep Stres dan Adaptasi Stres*. Jakarta: Salemba
- Irianto, K. (2014). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular & Penyakit Menular : Panduan Klinis*. Bandung: Alfabeta.
- Judith M. Wilkinson dan Nancy R. Ahern. (2015). *Buku Saku DIAGNOSIS KEPERAWATAN Diagnosis NANDA, Intervensi NIC, Kriteria hasil NOC Edisi 9*. Alih Bahasa Ns. Esti Wahuningsih, S.Kep dan Ns. Dwi Widiarti, S,Kep. EGC. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2014); *Riset Kesehatan Dasar*. Kemenkes Republik Indonesia. Jakarta.
- Kowalak JP, Welsh W, Mayer B. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC.

- Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. (Revisi, Ed) Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif .A.H. dan Kusuma. H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda Nic-Noc*. Jogjakarta: MediAction.
- Paramita. (2011). *Nursing: Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Jakarta: Indeks.
- Prabowo, E. (2014). *Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Nuha Medika.
- Priharjo, R. (2003). *Perawatan Nyeri*. Jakarta. EGC.
- Purwanto, T. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rilantono, L.I. (2012). *Penyakit Kardiovaskuler (PKV): 5 Rahasia*. Jakarta; Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Indonesia
- Saddock, B.J. Kaplan, H.I (2007). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jilid 1. 10th ed. Jakarta: Bina Rupa Aksara