

## ABSTRAK

Program Studi Diploma III Keperawatan  
Politeknik Yakpermas Banyumas  
Karya Tulis Ilmiah

**Ruli Zhani Nur Prihantyo**

**"Literature Review Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi"**

**xv+ 4 tabel + 3 gambar + 6 lampiran**

**Latar belakang :** Tekanan darah tinggi ataupun biasa diketahui sebagai penyakit hipertensi, dengan nilai lebih dari 140 mmHg untuk tekanan darah sistolik sedangkan tekanan darah diastolik dengan nilai lebih dari 90 mmHg (Kuniasih, 2019). Tekanan darah tinggi untuk sekarang terus membuat salah satu permasalahan lumayan mengerikan, menurut data yang bersumber WHO, hipertensi mencapai 22% penderita secara global. Teknik relaksasi nafas dalam ialah satu diantara terapi non-farmakologi lain yang bisa digunakan sehingga menjadikan tubuh terasa semakin nyaman dan rasa nyeri bagian kepala pada penderita hipertensi tentu lebih memperingan bahkan sirna (Kuniasih, 2019).

**Tujuan :** *literature review* ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam pada nyeri untuk penderita hipertensi. **Metode :** pada *literature review* menggunakan penelitian dalam bentuk deskriptif atau studi kasus. **Hasil :** pada jurnal pertama dari hasil observasi dapatkan hasil yang berbeda antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam yaitu dari skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) turun menjadi skala 3 (nyeri ringan) dan skala 4 (nyeri sedang), hal lain yang mempengaruhi perbedaan skala nyeri ini juga tergantung tingkat skala nyeri, konsentrasi serta ketenangan responden. Pada jurnal kedua tindakan relaksasi nafas dalam hanya di lakukan selama 1 hari dan hasil yang didapatkan tidak berubah secara signifikan. Sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam skala nyeri yaitu 6 kemudian setelah dilakukan terapi menurun menjadi 5. **Kesimpulan :** adanya pengaruh dalam penurunan nyeri dengan skala sedang menjadi ringan pada pasien hipertensi.

**Kata kunci : Relaksasi nafas dalam, nyeri, hiperetensi**  
**Studi literature : 18 (2017-2020)**

## **ABSTRACT**

**Nursing Diploma III Study Program  
Politeknik Yakpermas Banyumas  
Scientific Paper**

**Ruli Zhani Nur Prihantyo**

**"Literature Review The Effect of Deep Breath Relaxation on Pain in Patients with Hypertension"**

**xv+ 4 table + 3 picture + 6 Appendices**

**Background:** High blood pressure or commonly known as hypertension, with a value of more than 140 mmHg for systolic blood pressure while diastolic blood pressure with a value of more than 90 mmHg (Kuniasih, 2019). High blood pressure now continues to make one of the problems quite terrible, according to data sourced from WHO, hypertension reaches 22% of sufferers globally. The technique of deep breath relaxation is one of the other non-pharmacological therapies that can be used to make the body feel more comfortable and headaches in people with hypertension are certainly getting less and less. (Kuniasih, 2019). **Aim:** This literature review aims to find out the effect of deep breath relaxation on pain for patients with hypertension. **Method:** in this literature review research used descriptive forms or case studies. **Results:** In the first journal the results observations obtained different results before and after given deep breathing relaxation, that was from the pain scale of 4-6 (moderate pain) to a scale of 3 (mild pain) and scale of 4 (moderate pain), Other things that affect the difference in the pain scale also depend on the level of the pain scale, concentration, and calmness of the respondents. In the second journal, the act of relaxation of a deep breath is carried out only for 1 day and the results obtained do not change significantly. Before the relaxation of a deep breath on the pain scale that is 6 then after therapy decreased into 5. **Conclusion:** There is an effect in the reduction of pain on the medium scale to mild in hypertensive patients.

**Keywords: Relaxation of deep breath, pain, hypertension  
Literature studies : 18 (2017-2020)**