

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
Jurusan Keperawatan Bandung
Program Studi Diploma III Keperawatan
Bandung, 28 Mei 2022
Regita Cahya Pranestari. P17320119074

**TINDAKAN RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
NYERI KEPALA PADA LANSIA HIPERTENSI DI RW 02 KELURAHAN
CAMPAKA WILAYAH KERJA PUSKESMAS GARUDA KOTA BANDUNG
2022**

ABSTRAK

xv, 111 hal., 5 bab, 4 grafik, 9 tabel, 4 gambar, 10 lampiran

Jumlah penderita hipertensi usia 30 – 79 tahun meningkat dari 650 juta orang menjadi 1,28 miliar orang dalam periode tiga puluh tahun terakhir (1990-2020). Peningkatan prevalensi penderita hipertensi dibarengi dengan peningkatan jumlah lansia. Salah satu gejala yang timbul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala. Tindakan untuk menurunkan nyeri kepala dapat dilakukan dengan relaksasi napas dalam. Tujuan studi kasus ini yaitu menggambarkan tindakan relaksasi napas dalam untuk menurunkan nyeri kepala pada lansia hipertensi di RW 02 Kelurahan Campaka wilayah kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Hasil studi kasus didapatkan adanya penurunan skala nyeri kepala pada klien setelah melakukan latihan relaksasi napas dalam. Penurunan skala nyeri kepala pada klien dapat dipengaruhi oleh penurunan tekanan darah. Namun, meskipun nyeri kepala tidak selalu disebabkan oleh peningkatan tekanan darah, tetapi perubahan skala nyeri dapat dipengaruhi oleh respons atau persepsi nyeri yang dialami klien. Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi nyeri tersebut adalah usia, kebudayaan, makna nyeri, ansietas, kelelahan, pengalaman terdahulu, serta dukungan keluarga dan sosial. Selain itu, penurunan skala nyeri dapat dipengaruhi juga oleh ketepatan klien dalam melaksanakan prosedur latihan relaksasi napas dalam, kenyamanan lingkungan, dan frekuensi latihan dalam sehari.

Kata kunci: relaksasi napas dalam, nyeri kepala, hipertensi, lansia
Daftar pustaka: 49 (2012-2021)

*Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung
Department of Nursing Bandung
Bandung Nursing Study Program
Bandung, 28 May 2022
Regita Cahya Pranestari. P17320119074*

***SLOW DEEP BREATHING EXERCISE TO REDUCE HEADACHE IN
HYPERTENSION ELDERLY IN RW 02 KELURAHAN CAMPAKA WORKING
AREA OF PUSKESMAS GARUDA KOTA BANDUNG
2022***

ABSTRACT

xv, 111 p., 5 chapters, 4 graphs, 9 tables, 4 pictures, 10 appendices

The number of people with hypertension aged 30-79 years has increased from 650 million people to 1.28 billion people in the last thirty years (1990-2020). The increase in the prevalence of hypertension sufferers is accompanied by an increase in the number of elderly people. One of the symptoms that arise in patients with hypertension is headache. Actions to reduce headaches can be done by slow deep breathing exercise. The purpose of this case study is to describe the action of slow deep breathing exercise to reduce headaches in the elderly with hypertension in RW 02, Kelurahan Campaka, Garuda Community Health Center, Bandung City. This case study uses a descriptive method. The results of the case study showed that there was a decrease in the client's headache scale after doing slow deep breathing exercises. The decrease in the headache scale in clients can be influenced by a decrease in blood pressure. However, although headaches are not always caused by an increase in blood pressure, changes in the pain scale can be influenced by the response or perception of pain experienced by the client. The factors that influence the perception of pain are age, culture, meaning of pain, anxiety, fatigue, previous experience, and family and social support. In addition, the decrease in pain scale can also be influenced by the accuracy of the client in carrying out slow deep breathing exercises procedures, environmental comfort, and the frequency of exercise in a day.

*Keywords: slow deep breathing exercise, headache, hypertension, elderly
Bibliography: 49 (2012-2021)*