

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**KARYA TULIS ILMIAH, APRIL 2022**  
**Rasnika Sapitri**

**Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Terapi Non Farmakologi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Hipertensi : *LITERATUR REVIEW***

xiv+ 34 Halaman, 2 gambar, 8 tabel, lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga setelah stroke dan tuberkulosis, hampir mencapai 6,7% dari penduduk yang lewat pada semua usia di Indonesia dan merupakan masalah sistem peredaran darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah lebih dari batas normal 140/90 mmHg. Salah satu gejala yang sering timbul adalah nyeri kepala, dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman (nyeri) bisa diberikan dengan berbagai alternative salah satunya dengan menggunakan terapi nonfarmakologi terapi relaksasi nafas dalam. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah literature review dengan search engine google scholar dengan kata kunci terapi relaksasi nafas dalam, nyeri, dan hipertensi. Didapatkan 3 artikel jurnal dan 1 artikel asuhan keperawatan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian: data pengkajian didapatkan dari 3 artikel jurnal dan 1 artikel asuhan keperawatan dimana pasien mengeluh nyeri dengan rata - rata skala nyeri sedang (4- 6) sehingga muncul diagnosa keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Perencanaan menggunakan terapi nonfarmakologi terapi relaksasi nafas dalam. Implementasi dari perencanaan keempat artikel dilakukan selama 2-3 hari dengan tindakan 15 menit dan evaluasi hasil tindakan menunjukkan respon positif terhadap penurunan intensitas nyeri. Sehingga direkomendasikan bahwa terapi relaksasi nafas dalam merupakan salah satu alternative tindakan keperawatan dalam penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi.

**Kata kunci** : Asuhan Keperawatan Keluarga, Hipertensi, Terapi Relaksasi Nafas Dalam

**Tahun pustaka** : (2012-2022)

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

DIII NURSING STUDY PROGRAM

SCIENTIFIC PAPERS, APRIL 2022

Rasnika Sapitri

**Family Nursing Care With The Application of Non Pharmacological Therapy Deep Breath Relaxation Therapy To Reduce Pain Intensity In Hypertensive Patients : *LITERATURE REVIEW***

xiv+ 34 Pages, 2 images, 8 tables, attachments

#### ABSTRACT

*Hypertension is the third leading cause of death after stroke and tuberculosis, almost 6.7% of the population passing at all ages in Indonesia and is a circulatory system problem that causes an increase in blood pressure more than the normal limit of 140/90 mmHg. One of the symptoms that often appears is headache, in meeting the need for comfort (pain) can be given with various alternatives, one of which is using non-pharmacological therapy, deep breathing relaxation therapy. The purpose of scientific writing is to determine the application of deep breathing relaxation therapy to reduce pain intensity in hypertensive patients. The method used is a literature review with the Google Scholar search engine with the keywords deep breathing relaxation therapy, pain, and hypertension. There are 3 journal articles and 1 nursing care article that meet the inclusion and exclusion criteria. The results: the assessment data were obtained from 3 journal articles and 1 nursing care article where the patient complained of pain with a moderate average pain scale (4-6) so that nursing diagnoses of chronic pain related to chronic musculoskeletal conditions emerged. Planning to use non-pharmacological therapy for deep breathing relaxation therapy. The implementation of the planning of the four articles was carried out for 2-3 days with 15 minutes of action and the evaluation of the results of the actions showed a positive response to decreasing pain intensity. So it is recommended deep breathing relaxation therapy as an alternative nursing action in reducing pain intensity in hypertensive patients.*

**Keywords:** *Family Nursing Care, Hypertension, Deep Breath Relaxation Therapy*

**Reference:** (2012-2022)