Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 13188-13192

Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Diagnosa Hipertensi Menggunakan Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Di RSD A Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung

Andhika Rifki Perdana [1], Hardono [2], Ikhwan Amiruddin [1], Nurzaytun [1], Ripki Vernando [1], Aji Guntoro [1], Riza Ayu Tianda [1]
[1]**Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu**
[2]**Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu**
Corresponding Author: Andhika Rifki Perdana, e-mail: adjaandhika@gmail.com

Published: Februari , 2026

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia masih tergolong tinggi dan berdampak pada kualitas hidup pasien. Di RSD A Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung tahun 2024 ditemukan beberapa pasien hipertensi mengalami kecemasan akibat tekanan darah yang tidak terkontrol serta kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi nafas dalam, yaitu latihan pernapasan terkontrol untuk memberikan efek relaksasi fisiologis dan psikologis. Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan fokus pada penurunan kecemasan melalui teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi di RSD A Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung.

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada satu pasien (Ny. R) yang mengalami hipertensi dengan tingkat kecemasan sedang dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, pemeriksaan fisik, dan studi literatur. Masalah keperawatan yang ditegakkan adalah ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan. Intervensi difokuskan pada terapi relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 3–4 kali dalam satu kali pertemuan.

Berdasarkan pengkajian, Ny. R dengan keluhan cemas, gelisah, sulit tidur, dan khawatir akan kondisi penyakitnya. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah ansietas. Intervensi berupa terapi relaksasi nafas dalam dilaksanakan secara terstruktur selama 3 hari dengan keterlibatan aktif pasien. Evaluasi menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan, dari skor 65 menjadi 35 pada hari ketiga, pasien tampak lebih tenang, mampu mengontrol emosi, serta tekanan darah lebih stabil. Disarankan pasien melanjutkan latihan secara mandiri dan perawat menjadikan intervensi ini sebagai rujukan dalam pelayanan keperawatan hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Ansietas, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Indonesia remains high and has a significant impact on patients' quality of life. At RSD A. Dadi Tjokrodipo Hospital, Bandar Lampung, in 2024, several patients with hypertension were found to experience anxiety due to uncontrolled blood pressure and concerns about potential disease complications. One non- pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is the deep breathing relaxation technique, which involves controlled breathing exercises to promote physiological and psychological relaxation. This scientific paper aimed to examine nursing care with a focus on reducing anxiety through deep breathing relaxation techniques in patients with hypertension at RSD A. Dadi Tjokrodipo Hospital, Bandar Lampung.

The method used was a case study employing the nursing care process approach in one patient (Mrs. R) diagnosed with hypertension and moderate anxiety who consented to participate. Data were collected through interviews, direct observation, physical examination, and literature review. The identified nursing problem was anxiety related to fear of treatment failure. The intervention focused on deep breathing relaxation therapy conducted over three days, with a frequency of three to four repetitions per session.

Based on the assessment, Mrs. R presented with complaints of anxiety, restlessness, sleep disturbances, and excessive concern about her illness. The established nursing diagnosis was anxiety. The deep breathing relaxation intervention was implemented in a structured manner over three days with active patient participation. The evaluation showed a significant reduction in anxiety levels, with the anxiety score decreasing from 65 to 35 by the third day. The patient appeared calmer, demonstrated improved emotional control, and exhibited more stable blood pressure. It is recommended that patients continue practicing the technique independently and that nurses adopt this intervention as a reference in hypertension nursing care services.

Keywords *: Hypertension, Anxiety, Deep Breathing Relaxation Technique.*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan menjadi penyebab utama kematian di dunia. Diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Namun, hanya sekitar 21% penderita yang mampu mengontrol tekanan darahnya. Secara global, WHO menargetkan penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada periode 2010–2030 (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 tercatat sebanyak 598.983 kasus (SKI, 2023). Di Provinsi Lampung, jumlah penderita hipertensi mencapai 2.175.791 kasus, dengan Lampung Tengah menyumbang 303.958 kasus (Dinkes Provinsi Lampung, 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol berdampak luas terhadap berbagai sistem organ dan dapat memperpendek harapan hidup hingga 10–20 tahun. Risiko kematian meningkat terutama ketika telah terjadi komplikasi pada organ vital seperti otak dan ginjal (WHO, 2023). Selain dampak fisik, penderita hipertensi juga sering mengalami nyeri, penurunan curah jantung, serta gangguan psikologis seperti ansietas yang dapat memperburuk kondisi klinis dan memicu komplikasi lebih lanjut (Ariyani, 2020).

Masalah psikologis pada penderita hipertensi meliputi penurunan kemampuan pengendalian emosi, mudah marah, perasaan tidak aman, hingga gangguan kecemasan (Simanjutak, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan individu tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga kesehatan mental dan sosial (Agestin, 2020). Tekanan psikologis akibat ketidakpastian prognosis, perubahan gaya hidup, dan pengobatan jangka panjang meningkatkan risiko kecemasan dan depresi pada penderita hipertensi (Prasasti, 2022; Sari, 2022a).Secara global, gangguan kecemasan dialami oleh sekitar 264 juta orang, termasuk 8,1 juta penduduk Indonesia atau 3,3% dari total populasi (Erda et al., 2021). Kecemasan sering muncul sebagai komorbiditas pada penyakit kronis, termasuk hipertensi, yang ditandai dengan perasaan gelisah, mudah lelah, mudah marah, dan kesulitan berkonsentrasi (Swarjana, 2022). Kondisi ini dapat memperburuk kontrol tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup pasien (Luh Egitha Widyarama Putri et al., 2023).

Upaya penatalaksanaan hipertensi tidak hanya terbatas pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi non-farmakologis, salah satunya adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini dilakukan dengan menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut, yang bertujuan menurunkan kecemasan, nyeri, frekuensi napas, denyut jantung, ketegangan otot, serta tekanan darah (Priharjo, 2023; Triyanto, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian Harkomah et al. (2022) menunjukkan bahwa peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi dan mengalami penurunan ansietas. Penelitian Juliet Sindy Opentu et al. (2021) membuktikan adanya penurunan tekanan darah dan nyeri secara signifikan setelah latihan relaksasi napas dalam. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Wahyuningsih et al. (2020), yang menyatakan bahwa lansia menunjukkan antusiasme tinggi, dengan penurunan kecemasan dan tekanan darah setelah intervensi.

Hasil wawancara dengan perawat di ruang penyakit dalam RSD A Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung menunjukkan bahwa hipertensi merupakan kasus yang sering ditemukan. Meskipun pasien telah mendapatkan terapi farmakologis, tekanan darah belum selalu stabil. Intervensi non-farmakologis, khususnya teknik relaksasi napas dalam, belum diterapkan secara rutin karena keterbatasan waktu dan belum adanya program khusus. Selain itu, sebagian besar pasien masih mengandalkan obat dan belum mengetahui manfaat teknik relaksasi napas dalam.

Berdasarkan kondisi tersebut serta didukung oleh berbagai bukti ilmiah, penulis memandang perlu dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, penulis mengangkat judul: **"**Asuhan Keperawatan pada Ny. R dengan Diagnosis Hipertensi menggunakan Intervensi Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Mengatasi Kecemasan di RSD A Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung."

METODE

Desain Penelitian

Penulisan ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Studi kasus dipilih untuk menggambarkan secara mendalam penerapan intervensi teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

Subjek Dan Lokasi Penelitian

Studi kasus ini melibatkan satu pasien (Ny. R) dengan diagnosis medis hipertensi yang disertai kecemasan tingkat sedang, yang dirawat di ruang penyakit dalam RSD A Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung. Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan pada tahun 2024 selama tiga hari perawatan, dengan fokus penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Prosedur Asuhann Keperawatan

Proses asuhan keperawatan dilaksanakan berdasarkan SDKI, SLKI, dan SIKI dengan diagnosis keperawatan ansietas. Asuhan keperawatan diberikan selama tiga hari berturut-turut, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran tanda vital, dan penilaian tingkat kecemasan. Intervensi yang diberikan adalah teknik relaksasi napas dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Pengkajian Awal

Berdasarkan hasil pengkajian subjektif, klien menyatakan merasa cemas terhadap kondisi kesehatannya yang tidak kunjung membaik, khawatir penyakit yang dialaminya tidak dapat disembuhkan, serta merasa tidak berdaya dengan kondisinya saat ini. Pada pengkajian objektif, klien tampak gelisah, tegang, dan pucat. Penilaian tingkat kecemasan menunjukkan skor 75 yang mengindikasikan kecemasan tinggi, dengan tekanan darah 190/90 mmHg dan frekuensi nadi 82 kali per menit. Temuan ini mengarah pada diagnosis keperawatan ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan.

Intervensi Keperawatan

Intervensi yang direncanakan adalah terapi relaksasi napas dalam (SIKI: Terapi Relaksasi I.09326) dengan target luaran SLKI berupa penurunan perilaku gelisah dan tegang, berkurangnya verbalisasi kekhawatiran, serta perbaikan pola tidur. Rencana intervensi disusun untuk dilaksanakan selama 3×24 jam dengan frekuensi 3–4 kali dalam satu pertemuan, disesuaikan dengan kondisi dan respons pasien, dengan tujuan menurunkan tingkat ansietas hingga mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil.

Implementasi Dan Evaluasi Keperawatan

Pada hari pertama pelaksanaan asuhan keperawatan, pasien masih menunjukkan tingkat ansietas yang tinggi. Pasien menyatakan masih khawatir terhadap kondisi kesehatannya, takut penyakit tidak dapat disembuhkan, dan merasa tidak berdaya. Secara objektif, pasien tampak gelisah dan tegang dengan skor kecemasan 73, tekanan darah 180/90 mmHg, dan frekuensi nadi 82 kali/menit. Implementasi yang dilakukan meliputi identifikasi kondisi psikologis pasien, penciptaan lingkungan yang tenang, penggunaan komunikasi terapeutik dengan nada suara lembut, serta edukasi dan demonstrasi teknik relaksasi napas dalam. Evaluasi menunjukkan bahwa masalah ansietas belum teratasi sehingga intervensi dilanjutkan.

Pada hari kedua, pasien mulai menunjukkan perubahan positif terhadap kondisi psikologisnya. Pasien menyatakan sudah mulai menerima kondisinya, meskipun perasaan khawatir masih sesekali muncul, dan merasa lebih baik setelah diajarkan teknik relaksasi napas dalam. Secara objektif, pasien masih tampak sesekali gelisah, dengan skor kecemasan menurun menjadi 54, tekanan darah 150/90 mmHg, dan frekuensi nadi 85 kali/menit. Implementasi dilanjutkan dengan pendampingan latihan relaksasi napas dalam, pemantauan respons pasien, serta penguatan edukasi. Evaluasi menunjukkan bahwa ansietas teratasi sebagian sehingga intervensi tetap dilanjutkan.

Pada hari ketiga, pasien menyatakan merasa lebih tenang, mampu menerima kondisi kesehatannya, dan berkomitmen untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri

apabila kecemasan muncul. Secara objektif, pasien tampak lebih rileks dan tenang dengan skor kecemasan menurun menjadi 27, tekanan darah 150/90 mmHg, dan frekuensi nadi 82 kali/menit. Implementasi difokuskan pada penguatan latihan relaksasi napas dalam dan evaluasi respons akhir pasien.

Pembahasan

Hasil implementasi asuhan keperawatan menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi secara bertahap selama tiga hari pelaksanaan. Penurunan skor kecemasan dari hari pertama hingga hari ketiga mencerminkan keberhasilan intervensi dalam membantu pasien mengelola respons psikologis terhadap penyakit kronis yang dialaminya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Juliet Sindy Opentu et al. (2021) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kondisi fisik pasien hipertensi, meskipun tekanan darah masih berada dalam kategori hipertensi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa latihan relaksasi napas dalam yang dilakukan secara mandiri memberikan efek positif terhadap respons fisiologis dan nyeri pada pasien hipertensi.

Penurunan ansietas yang dialami pasien pada hari kedua dan ketiga juga didukung oleh penelitian Harkomah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pasien hipertensi mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam dan mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan edukasi dan pendampingan. Hasil implementasi pada studi kasus ini menunjukkan pola yang serupa, di mana pasien mulai mampu menerima kondisi kesehatannya, menunjukkan respons emosional yang lebih stabil, serta memiliki kesiapan untuk melanjutkan latihan relaksasi secara mandiri.

Secara teoritis, teknik relaksasi napas dalam bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan respons stres, memperlambat denyut jantung, menurunkan ketegangan otot, serta membantu menstabilkan tekanan darah. Mekanisme ini sejalan dengan teori fisiologis Cannon tentang respons fight or flight, di mana teknik relaksasi berperan dalam menghambat dominasi sistem saraf simpatik (Parinduri, 2020). Selain itu, pernapasan yang lambat dan teratur meningkatkan aktivitas nervus vagus, menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, serta memperbaiki perfusi jaringan, sehingga pasien lebih mampu mengelola respon emosional dan kognitif terhadap penyakitnya (Dian Islamiati Tandialo et al., 2023).

Berdasarkan hasil evaluasi, penurunan skor kecemasan yang signifikan dari hari pertama hingga hari ketiga, disertai perubahan perilaku menjadi lebih tenang dan stabil, menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan. Intervensi ini tidak hanya memberikan dampak positif pada aspek psikologis, tetapi juga mendukung stabilitas kondisi fisik pasien. Oleh karena itu, terapi relaksasi napas dalam layak direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan, baik selama perawatan di rumah sakit maupun sebagai latihan mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Ny. R mengalami ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan. Penerapan terapi relaksasi napas dalam selama tiga hari dengan frekuensi 3–4 kali per pertemuan terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan, ditandai dengan penurunan skor kecemasan dari 65 menjadi 35 pada hari ketiga.

UCAPAN TERIMAKASIH

. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Agestin. (2020). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Jurnal Keperawatan, 8(1), 12–18.

Ariyani, A. R. (2020). Dampak hipertensi terhadap sistem kardiovaskular. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 6(2), 45–52.

Dian Islamiati Tandialo, Safruddin, & Akbar Asfar. (2023). Pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Window of Nursing Journal, 3(2), 115–122. https://doi.org/10.33096/won.v3i2.54

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2023. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.

Erda, R., Novitri, W., Gemini, S., & Yunaspi, D. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada penderita penyakit kronis. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 4(2), 82–86. https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.250

Harkomah, I., Maulani, M., AZ, R., & Dasuki, D. (2022). Teknik relaksasi napas dalam menurunkan ansietas lansia dengan hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 184–190. https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.305

Juliet Sindy Opentu, Rahmawati, Hasanuddin, F., & Mahmud, R. (2021). Latihan relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman. Jurnal Mitrasehat, 11(2), 268–275. https://doi.org/10.51171/jms.v11i2.306

Luh Egitha Widyarama Putri, E., Amalia, E., & Anggoro, J. (2023). Hubungan tingkat stres, kualitas tidur, dan tekanan darah pada mahasiswa. Unram Medical Journal, 12(4), 351–357. https://doi.org/10.29303/jku.v12i4.901

Parinduri. (2020). Respons fisiologis stres dan relaksasi. Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(2), 90–97. Prasasti. (2022). Dampak psikologis penyakit kronis terhadap kualitas hidup pasien. Jurnal Psikologi Kesehatan, 4(2), 101–109.

Priharjo. (2023). Intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Jurnal Keperawatan, 9(1), 22–30.

Sari. (2022a). Pendekatan psikologis pada pasien hipertensi. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 8(1), 55–63.

Simanjutak, A. (2021). Gangguan kecemasan pada pasien hipertensi. Jurnal Keperawatan Jiwa, 9(2), 89–96.

SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Swarjana, I. K. (2022). Konsep stres, kecemasan, dan kesehatan mental. Yogyakarta: ANDI. Triyanto, E. (2019). Pelayanan keperawatan terpadu pada penderita hipertensi. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wahyuningsih, S. A., Nurun, N., Ainul, A., Rendra, R., & Dwiki. (2020). Relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2), 264–270.

World Health Organization. (2023). Hypertension. Geneva: World Health Organization.