

**STUDI KASUS ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI
PADA MASALAH NYERI AKUT DENGAN INTERVENSI
SLOW DEEP BREATHING DI PANTI WREDA BUDHI
DHRAMA DAERAH YOGYAKARTA**

Dinny Pawestri, Tri Wahyuni Ismoyowati, Vivi Retno Intening

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

email: dinipawestri22@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah konstan dimana tekanan sistolik berada lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg memiliki tekanan darah tinggi masalah global yang menjadi penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal jantung ginjal. Salah satu terapi yang dapat diberikan adalah Teknik *Slow deep breathing*. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Latihan *slow deep breathing* dianggap paling bermanfaat dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi dan juga bisa mengurangi nyeri. Metode menggunakan dengan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil yang dilakukan latihan ini bisa mengurangi tekanan darah tinggi bagi lansia dilakukan dalam 15 menit sebanyak 6 kali. Peneliti menggunakan metode studi kasus dengan mengumpulkan berbagai sumber dari buku, artikel ilmiah, jurnal yang terkait. Dari Teknik *slow deep breathing* ini berpengaruh untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi, maka peneliti merekomendasikan *slow deep breathing* ini dapat bermanfaat dan digunakan sebagai salah satu cara mengurangi tekanan darah tinggi dengan Teknik non farmakologis dan dilakukan dengan baik dan efektif.

Kata kunci: Hipertensi; *Slow deep breathing*; nyeri

ABSTRACT

Hypertension is constant blood pressure where the systolic pressure is more than 140 mmHg and the diastolic pressure is more than 90 mmHg. High blood pressure is a global problem which is the main cause of heart failure, stroke and heart kidney failure. One of the therapies that can be given is the Slow deep breathing Technique. This goal is to increase alveoli ventilation, maintain gas exchange, prevent lung atelectasis, increase cough efficiency, reduce stress both physical and emotional stress, namely reducing pain intensity and reducing anxiety. Slow deep breathing exercises are considered the most useful in reducing blood pressure in hypertensive patients and can also reduce pain. Methods using interviews, observation, physical examination and documentation studies. The results of this exercise can reduce high blood pressure for the elderly which is done in 15 minutes 6 times. Researchers use the case study method by collecting various sources from related books, scientific articles, journals. From the slow deep breathing technique, it has an effect on helping to reduce high blood pressure, so researchers recommend slow deep breathing to be useful and used as a way to reduce high blood pressure with non-pharmacological techniques and it is done properly and effectively.

Keywords: Hypertension; *slow deep breathing*; pain

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan darah konstan dimana tekanan sistolik berada lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. memiliki tekanan darah tinggi masalah global yang menjadi penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Suddarth, 2015). Biasanya disebabkan oleh tekanan darah tinggi karena tekanan sistolik dan diastolik melebihi batas normal dan gaya hidup yang kurang gerak tidak sehat. Seseorang dengan tekanan darah tinggi biasanya menyebabkan masalah mengobati nyeri akut dan ketika masalah tidak ditangani dengan benar dapat menyebabkan stroke, gagal ginjal dan jantung.

Menurut data oleh (*World Health Organization, 2018*), sekitar 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan 26,6% pada pria dan 26,1% pada wanita. Sekitar 60% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut (*Riskesdas, 2018*) prevalensi hipertensi orang berusia di atas 18 tahun didiagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 9,4%, sedangkan yang minum obat prevalensinya adalah 9,5%.

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut umur prevelensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,13%, Jawa Barat sebesar 39,60% Kalimantan Timur sebesar 39,30% dan Kalimantan Barat sebesar 29,4%. Berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia > 18 tahun prevalensi hipertensi yang terjadi di Bali sebesar 29,97%. Berdasarkan prevalensi (*Riskesdas, 2018*) di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) 11,01%, angka ini lebih banyak lebih tinggi dari nilai nasional sebesar 8,8%. Distribusi DIY provinsi dengan angka kejadian hipertensi tertinggi keempat di Indonesia. Berdasarkan Surveilans Penyakit Terpadu Puskesmas (STP) dan penyakit. Surveilans Penyakit Terpadu Rumah Sakit (STP) dalam beberapa tahun terakhir, Tekanan darah tinggi adalah salah satu dari sepuluh penyakit yang paling umum dan termasuk sepuluh penyebab utama kematian di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Berdasarkan laporan *Integrated Disease Surveillance* (STP) dari rumah sakit DIY. Tahun itu ada 15.388 kasus hipertensi esensial, Diperkirakan jumlah penderita hipertensi di atas usia 15 tahun akan meningkat pelayanan kesehatan hingga 58,93% (*Profil Kesehatan DIY, 2019*)

Hipertensi pada tekanan darah tinggi akan merusak arteri akibat trauma berkepanjangan. Kondisi ini mempercepat terjadi sumbatan gumpalan darah disebabkan oleh pembentukan plak lemak aterosklerotik (akumulasi plak pada dinding arteri). Saat jantung berkontraksi, darah dipompa keluar dari ventrikel ke aorta dan arteri pulmonalis. Kemudian darah tiba terbagi menjadi pembuluh darah kecil yang disebut arteriol. Volume otot-otot di dinding arteri menentukan apakah pembuluh darah itu fleksibel atau elastis kaku. Jika pembuluh arteri tidak elastis, maka diameter lumennya menyempit sehingga aliran darah tidak merata, siklus tidak stabil hal ini menyebabkan beberapa organ dalam tubuh menerima sedikit darah dikenali oleh otak, ginjal dan bagian tubuh lainnya (*Karmadi, 2016*)

Penyakit hipertensi gejalanya pun tidak nyata perlu di waspadai dan di obati sedini mungkin sebab terjadinya penyakit hipertensi bisa di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor

yang dapat di rubah dan tidak dapat di rubah. Faktor yang tidak dapat di rubah di antaranya faktor usia, jenis kelamin dan riwayat penyakit keluarga. Untuk faktor yang dapat di rubah faktor yang berhubungan dengan gaya hidup seperti tidak bisa menjaga pola makan, konsumsi garam berlebih, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum beralkohol, kebiasaan merokok, jarang olah raga, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik.

Gejala yang paling sering muncul pada pasien hipertensi antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, dan pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran (Nurarif, 2015). Dari gejala dan masalah yang muncul pada penderita hipertensi diatas penulis tertarik untuk melakukan intervensi keperawatan : terapi *Slow deep breathing* yang bertujuan untuk untuk memelihara pertukaran gas, meningkatkan ventilasi alveoli mencegah terjadinya atelektasis paru, selain itu terapi *Slow deep breathing* juga dapat mengatasi nyeri pada lansia penderita hipertensi, Dengan nafas dalam lambat yang dilakukan akan merangsang munculnya oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru bahkan pusat otak yang berfungsi membuat orang menjadi lebih tenang sehingga tekanan darah yang dalam keadaan tinggi akan menurun. Terapi *Slow deep breathing* ini dilakukan dengan cara melakukan pernafasan diafragma dan purse lip breathing selama inspirasi dengan durasi kurang lebih 2-5 menit, terapi ini dilakukan tiga kali sehari. Nyeri akut yaitu rasa nyeri secara mendadak dalam jangka waktu pendek, biasanya beberapa jam atau hari, nyeri yang dirasakan oleh pasien yaitu pada nyeri kepala yang disebabkan terjadi ketika pasien merasa pusing akibat tekanan darahnya kemungkinan naik, penanganan non farmakologis yang diberikan pada pasien nyeri yaitu salah satunya dengan Teknik relaksasi nafas dalam Adapun dengan distraksi, aromaterapi, dan hipnoterapi.

Peneliti melakukan studi awal pada tanggal 22 November 2022 di Panti Wreda Budhi Dharma di Yogyakarta, dari hasil wawancara kepada salah satu perawat disana didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia disana paling banyak mengalami Hipertensi dengan 5 lansia, Asam Urat 8 lansia, Katarak 7 lansia, dan juga penyakit jantung. Keluhan yang sering dirasakan pada lansia di Panti Wreda Budhi Dharma adalah pusing, nyeri pada lutut, diare, konstipasi, gangguan tidur.

Peneliti melakukan kunjungan di Panti Wreda Budhi Dharma di Wisma Dahlia, disana terdapat 8-9 orang lansia perempuan. Dari 8-9 lansia yang mengalami hipertensi ada 3 orang lansia dengan keluhan sakit kepala, sedangkan lansia yang lain dengan mengeluh nyeri sendi, gangguan pengelihan. Berdasarkan uraian diatas maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus di Kota Yogyakarta tepatnya di Panti Wreda Budhi Dharma. Salah satu tindakan keperawatan untuk lansia kelolaan yaitu dengan melakukan pemantauan nyeri yang dirasakan oleh lansia. Tindakan pemantauan nyeri untuk mengetahui seberapa skala nyeri dan keluhan yang dirasakan lansia. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Panti Wreda Budhi Dharma Yogyakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah tinggi diatas batas normal akan menyebabkan berbagai macam komplikasi dan resiko terhadapnya kematian. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu 140/90 mmHg. Terjadinya tekanan darah naik disebabkan systole yang meningkat, tingginya tergantung dari masing masing individu yang terkena. Kondisi naik turunnya tekanan darah dalam batas – batas tertentu tergantung pada posisi tubuh, umur, dan tingkat stress.

Hipertensi merupakan suatu keadaan medis yang cukup berbahaya dimana dapat meningkatkan resiko penyakit hati, otak, ginjal, jantung, dan penyakit lainnya. Hipertensi terjadi apabila tekanan darah lebih besar dari dinding arteri dan pembuluh darah itu (World Health Organization, 2018)

Anatomi Fisiologi

Sistem kardiovaskuler terdiri atas jantung, pembuluh darah (arteri, vena, kapiler) dan sistem limfatik. Fungsi utama sistem kardiovaskular adalah mengalirkan darah yang kaya oksigen ke seluruh tubuh dan memompa darah dari seluruh tubuh (jaringan) ke sirkulasi paru untuk dioksigenasi (Aspiani, 2016). Sel di dalam tubuh akan langsung bergantung pada keutuhan dan fungsi system vaskuler, karena darah dari jantung akan dikiri ke setiap sel melalui system tersebut. Sifat structural dari setiap bagian system sirkulasi darah sistemik menentukan peran fisiologinya dalam integrasi fungsi kardiovaskular. Keseluruhan system peredaran (system kardiovaskular) terdiri atas arteri, arteriola, kapiler, venula, dan vena (Aspiani, 2016). Siklus jantung merupakan rangkaian kejadian dalam saru irama jantung. Suklus jantung adalah kontraksi kedua atrium, yang mengikuti suatu fraksi pada detik berikutnya karena kontraksi bersamaan kedua ventrikel. Siklus jantung merupakan periode saat jantung kontraksi dan relaksasi.satu kali siklus jantung sama dengan satu periode systole (saat ventrikel kontraksi) dan satu periode diastole (saat ventrikel relaksasi). Pada siklus jantung didapatkan dengan depolarisasi spontan sel pacemaker dari SA node dan terakhir dengan keadaan relaksasi ventrikel.

Etiologi

Penyebab dari hipertensi bisa dibagi menjadi 2 yaitu Hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dan hipertensi esensial, hipertensi sekunder dapat diketahui penyebabnya seperti gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit parenkimal, kelainan pembuluh darah ginjal dan hiperaldosteronisme.

Klasifikasi

Table 1 Klasifikasi menurut (Syamsuddin, 2011)

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Optimal	<120	<80
Normal	<130-139	<85-89
Hipertensi stadium I	140- 159	90- 99
Hipertensi stadium II	160- 179	100- 109
Hipertensi stadium III	>180	>110

Manifestasi Klinis

A adapun tanda gejala pada hipertensi yaitu dibedakan menjadi 2 yaitu tidak ada tanda gejala spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain itu penentuan tekanan arteri pada pemeriksaan. Dan ada juga gejala yang timbul pada pasien dengan hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Pasien yang menderita hipertensi mengalami Nyeri kepala kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, kesadaran menurun

Faktor resiko

Faktor faktor ini ada 2 yang dapat dimodifikasikan dan ada juga tidak dapat dimodifikasikan untuk faktor yang dapat dimodifikasikan Riwayat keturunan, jenis kelamin, umur, untuk yang dapat dimodifikasikan adalah diet, obesitas, kurangnya aktivitas/ olahraga, merokok, stress Stress merupakan salah satu faktor dalam peningkatan aktivitas saraf simpatik yang selain itu dapat meningkatkan tekanan darah. Individu yang sering mengalami stres, cenderung lebih mudah terkena hipertensi

Komplikasi

Seorang penderita stroke juga biasa disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang biasanya muncul pendarahan di otak yang disebabkan pecahnya pembuluh darah selain itu juga diakibatkan oleh trombosit pembekuan darah pada pembuluh darah serta emboli yaitu benda asing yang terbawa aliran darah dalam pembuluh darah serta bisa menyumbat bagian distal pembuluh darah, ada juga Gagal Jantung dimana kelainan pada jantung menyebabkan jantung tidak dapat memompa dengan cepat untuk memenuhi metabolisme jaringan. Gagal Ginjal juga salah satu komplikasi yang diakibatkan hipertensi yang tidak dirawat penyakit ginjal terjadi saat kerusakan pembuluh darah dalam ginjal menyebabkan menurunnya kemampuan untuk mengeluarkan garam dan air pada akhirnya menyebabkan rendahnya kadar rennin plasma dan cairan tertahan.

Slow Deep Breathing

Slow deep breathing adalah teknik yang tepat dalam melakukan relaksasi yang dilakukan dengan mengatur nafas yang memberikan efek untuk rileksasikan dengan aturan nafas yang teratur nafas secara dalam dan lambat. Menurut (Sumartini, 2019) ada 3 indikasi yaitu

Untuk mengurangi nyeri, Menurunkan tekanan darah, Mengurangi ketegangan otot. Tujuan dari teknik relaksasi *slow deep breathing* adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat menghilangkan nyeri, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Smeltzer, 2011)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan untuk mengumpulkan data sebuah kasus yang terjadi pada lansia terkait tekanan darah tinggi. Dengan dilakukannya intervensi terapi *Slow deep breathing* pada lansia. *Slow deep breathing* memberikan pergerakan kardiopulmonari sehingga stimulus peregangan diarkus aorta dan sinus karotis diteruskan oleh saraf vagus ke medulla oblongata hingga terjadi peningkatan refleksi. Dilakukan dua kali sehari, yaitu pagi dan sore dilakukan dalam 15 menit sebanyak 6 kali. Menurut (Tarigan, 2020) Adapun prosedur Tindakan pada Teknik *Slow deep breathing* yaitu: Atur posisi klien senyaman mungkin bisa dengan duduk atau berbaring, Anjurkan tangan kiri klien di atas perut, dan tangan kanan klien di atas bahu sambil rileks bisa sambil memejamkan mata, Anjurkan tarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung selama 4 detik kemudian tahan 3 detik, Keluarkan melalui mulut dan hembuskan nafas secara perlahan selama 4 detik. Rasakan perut bergerak ke bawah

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Nyeri sebelum dilakukan Teknik <i>Slow deep breathing</i> (Tgl 24/01/23) Tekanan Darah 160/90 mmHg	Nyeri sesudah dilakukan Teknik <i>Slow deep breathing</i> (Tgl 25/01/23) Tekanan Darah 120/80 mmHg	Nyeri sesudah dilakukan Teknik <i>Slow deep breathing</i> (Tgl 30/01/23) Tekanan Darah 110/80 mmHg
O (<i>onset</i>) : klien mengatakan yang dirasakan pusing saat kambuh P(<i>provocative</i>): klien mengatakan pusingnya karena tekanan darahnya sering tinggi jika kambuh Q(<i>Quality</i>): klien	(<i>onset</i>) : klien mengatakan yang dirasakan pusing saat kambuh P(<i>provocative</i>): klien mengatakan pusingnya karena tekanan darahnya sering tinggi jika kambuh	O (<i>onset</i>) : klien mengatakan yang dirasakan pusing saat kambuh P(<i>provocative</i>): klien mengatakan pusingnya karena tekanan darahnya sering tinggi jika kambuh Q(<i>Quality</i>): klien mengatakan pusingnya berputar dan hilang timbul

Nyeri sebelum dilakukan Teknik <i>Slow deep breathing</i> (Tgl 24/01/23) Tekanan Darah 160/90 mmHg	Nyeri sesudah dilakukan Teknik <i>Slow deep breathing</i> (Tgl 25/01/23) Tekanan Darah 120/80 mmHg	Nyeri sesudah dilakukan Teknik <i>Slow deep breathing</i> (Tgl 30/01/23) Tekanan Darah 110/80 mmHg
mengatakan pusingnya berputar dan hilang timbul R(Region): klien mengatakan pusing dirasakan di kepala samping kiri S (Severity Scale): klien mengatakan puaingnya mengganggu aktivitasnya, skala nyeri 6 dari 10 T (Treatment): klien mengatakan saat pusing diberikan obat dan tidur U (Understanding): klien sudah paham dengan penyakitnya V(Value): klien berharap bisa lebih sehat	Q(Quality): klien mengatakan pusingnya berputar dan hilang timbul R(Region): klien mengatakan pusing dirasakan di kepala samping kiri S (Severity Scale): klien mengatakan puaingnya mengganggu aktivitasnya, skala nyeri 4 dari 10 tetapi nyeri berkurang T (Treatment): klien mengatakan saat pusing melakukan Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> pada pagi hari dan sebelum tidur dilakuakukan dalam 1 hari 2 kali U (Understanding): klien sudah paham dengan penyakitnya V(Value): klien berharap bisa lebih sehat	R(Region): klien mengatakan pusing dirasakan di kepala samping kiri S (Severity Scale): klien mengatakan puaingnya mengganggu aktivitasnya, skala nyeri 3 dari 10 tetapi nyeri berkurang T (Treatment): klien mengatakan saat pusing melakukan Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> pada pagi hari dan sebelum tidur dilakuakukan dalam 1 hari 2 kali U (Understanding): klien sudah paham dengan penyakitnya V(Value): klien berharap bisa lebih sehat

Evaluasi

Ny. N mengatakan melakukan Teknik *Slow deep breathing* pada pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur, tetapi jika nyeri kepala timbul Ny.N, juga melakukan Teknik *Slow deep breathing* dalam 1 hari Ny. N melakukannya 2 kali. Peneliti diminta Ny.N untuk melakukan Teknik *Slow deep breathing* sendiri. Sebelum melakukan Teknik *Slow deep breathing* Peneliti mengukur Tekanan Darah pada Ny. N didapatkan hasil 110/90 mmHg. Didapatkan hasil setelah dilakukan Teknik *Slow deep breathing*, Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah lagi didapatkan hasil 110/80 mmHg

Pembahasan

Berdasarkan data fakta dan teori tersebut peneliti menemukan kesesuaian data fakta dari pasien dengan data teori yang ada dan Adapun data pengkajian yang didapatkan teori sescara tidak ada Gejala yang dialami Ny. N seperti nyeri kepala, kelelahan. Jika dikaitkan dengan teori maka penyakit yang dialaminya tidak terkontrol. Pada pasien yang mempunyai hipertensi karena kurangnya oksigen dalam tubuh menyebabkan kerusakan vaskuler pada pembuluh darah perifer nantinya akan menimbulkan kerak pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah menurun, hal tersebut membuat klien merasa sakit kepala. Dari diagnose yang dirumuskan didapatkan di Nyeri Akut, resiko jatuh, gangguan mobilitas fisik, intervensi keperawatan peneliti melakukan pemantauan pengkajian nyeri seperti menanyakan keluhan, mengukur skala nyeri dan tekanan darah, harus dilakuakn karena klien masih mengeluh pusing dan tekanan darahnya tinggi. Peneliti yang dilakukan dari Implementasi itu berkesinambungan untuk mencapai tujuan. Memberikan Teknik *Slow Deep Breathing* mengenai untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu peneliti juga memberikan edukasi kepada klien agar melakukan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi meningkat. Saat dilakukan implemntasi, klien menerima informasi dan memberikan respon baik, saat itu klien juga mengikuti dan bisa melakukan Teknik *Slow Deep Breathing*. Dari pemeriksaan tekanan darah sebelumnya yang didapatkan hasil 160/90 mmHg menjadi 110/80 mmHg dengan sudah dilakukan Teknik *Slow Deep Breathing*

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kunjungan kepada Ny. N selama 5 kali untuk pendekatan dan pengkajian pada studi kasus ini peneliti mampu melakukan Asuhan Keperawatan kepada Ny. N dengan Hipertensi dengan Nyeri Akut di Panti Werda Budhi Dharma Yogyakarta. Peneliti melakukan pengkajian hingga evaluasi pada klien Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut, sehingga peneliti melakukan intervensi Teknik *Slow deep breathing*. Dari pengkajian yang didapatkan Ny.N yang berusia 62 tahun dengan keluhan nyeri kepala, tekanan darah tinggi, gelisah, pasien juga mempunyai Riwayat stroke dan DM sudah 16 tahun, pada ekstremitas atas dan bawah mengalami kelemahan otot pasien juga berjalan menggunakan alat bantu, hasil pemeriksaan GDS 200g/dl. Dari pengkajian yang didapatkan muncul masalah keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (penyakit hipertensi), maka peneliti menentukan rencana keperawatan dengan mengidentifikasi skala nyeri dan memberikan intervensi Teknik *Slow deep breathing* pada Ny. N untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan nyeri. Evaluasi yang didapatkan dalam melakukan asuhan keperawatan selama 3 hari Ny.N melakukan tindakan Teknik *Slow deep breathing* maka diagnose keperawatan Nyeri Akut teratasi dengan hasil tekanan darah klien menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. (2019). Hipertensi Esensial . *Diagnosa Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa*, 172-178.
- Aspiani, R. y. (2016). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovasikular*.
- Debora, O. (2017). *Proses Keperawatan dan Pemeriksaan Fisik* . Salemba Medika.
- Fauziah fitri, N. (2021). *Buku Hipertensi* . Medan .
- Hamria, M. M. (2020). Jurnal Kesehatan. *HUBUNGAN POLA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DENGAN*, 18.
- Kemenkes.RI. (2014). *Infodatin Hipertensi*, 1–7.
- Kementrian , K. (2021). info Data dan Informasi: Hipertensi. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
- LeMone, P., Burke, K., & Bauldoff, G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan* . Jakarta: EGC.
- Notoadmojo. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Renika Cipta.
- Nurarif , & Kusuma. (2015). *Aplikasi asuhan keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC NOC*. Jakarta: EGC.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Perratuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pudiastuti, R.D. (2011). *Penyakit Pemicu Stroke*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- RI, K. K. (17 Mei 2021). Info Data dan Informasi Hipeertensi. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf> .
- Riskesdas, 2. (2018). Pendahuluan . *Hipertensi* , 1.
- Saputra, L. (2014). Binarupa Aksara Publisher. *Buku Saku Keperawatan Kardiovaskula*.
- Saputra, L. (2014). *Buku Saku Keperawatan Kardiovaskular*. Binarupa Aksara Publishe.
- Siti, N. ((2016)). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Keperawatan Gerontik*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>.
- Smeltzer, B. C. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sofia, R. D. (2014). *Buku Ajar Keperwatan Gerontik*. Yogyakarta: Depublish.
- Suddarth, B. d. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. EGC. Jakarta Divine, J.G. 2012: Tekanan Darah Tinggi Panduan Untuk Mengatur Olahraga dan Medikasi Mengobati.

- Sumartini, N. P. (2019). Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated). *Pengaruh Slow deep breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah*, 38.
- Syamsuddin. (2011). *Buku Ajar Farmakologi Kardiovaskular dan Renal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tarigan. (2020). *PENURUNAN TEKANAN DARAH MELALUI SLOW DEEP BREATHING PADA LANSIA*, 5.
- World Health Organization. (2018). *Report Hypertension in the World*.
- Yanti, N. (2016). Pengaruh Slow Deep Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*.