

Pemberian Terapi Relaksasi Pernapasan Diaphragma bagi Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat darurat Eka Hospital Tangerang Selatan 2015

A. Pengertian

Chaplin (2011) memberi pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Selanjutnya, ia juga memberi batasan tentang terapi relaksasi, sebagai suatu bentuk terapi yang menekankan pada mengajarkan konseli tentang bagaimana relaks, dengan asumsi bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan.

B. Landasan teori

Penanganan nyeri dan kecemasan, dapat dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik dan penenang. Sedangkan secara non farmakologis, dengan dilakukan teknik relaksasi, distraksi, hipnoterapi, dsb. Nadjamuddin (2013) mengemukakan bahwa Edmund Jacobson di tahun 1920-an mulai memperkenalkan relaksasi sebagai salah satu teknik terapi untuk menolong penderita hipertensi. Joseph Wolpe menggunakan relaksasi untuk meredam kecemasan. Dan di tahun 1990-an relaksasi telah menjadi salah satu bagian dari terapi behavioral. Benson tahun 2010 melaporkan bahwa setelah konseli melakukan relaksasi beberapa minggu, satu atau dua kali sehari, konseli merasakan perubahan pada keadaan mental dan emosionalnya. Perasaan konseli lebih segar dan pikirannya menjadi lebih kreatif, bahkan terdapat perbaikan dari kepribadian dan pandangan hidupnya. Benson tahun 2010 juga melaporkan hasil penelitian Porter dan Peters terhadap 120 subjek yang dibagi kedalam 3

kelompok. Yakni kelompok yang melakukan relaksasi dengan prosedur biasa, kelompok yang hanya diminta relaks sejenak, serta kelompok yang sama sekali tidak melakukan relaksasi. Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan relaksasi mengalami penurunan tekanan darah dan bebas dari simpton-simpton kecemasan. Gary dan Schwartz berkesimpulan bahwa relaksasi merupakan termudah dilakukan, termurah, dan cukup efektif untuk menangani kecemasan.

Teknik relaksasi sendiri dibagi dalam 2 macam, yaitu teknik relaksasi fisik dan teknik relaksasi mental. Adapun yang termasuk teknik relaksasi fisik antara lain: pernafasan diafragma, relaksasi otot secara progresif (*Progressive Muscular Relaxation [PMR]*), pelatihan otogenik, olah raga dan nutrisi. Sedangkan yang termasuk teknik relaksasi mental yaitu meditasi dan imajinasi mental (*National Safety Council, 2010:78-95*).

Pernafasan diafragma masih menjadi metode relaksasi yang termudah. Pernafasan diafragma merupakan pernafasan pelan, sadar, dan dalam. Metode ini melibatkan gerakan sadar abdomen bagian bawah atau daerah perut (*National Safety Council: 2003:70*). Pernafasan diafragma berfokus pada sensasi tubuh semata dengan merasakan udara mengalir dari hidung atau mulut secara perlahan-lahan menuju ke paru dan berbalik melalui jalur yang sama sehingga semua rangsangan yang berasal dari indera lain dihambat.

C. Tujuan dan Manfaat

- a. Membantu menurunkan intensitas skala nyeri dengan teknik relaksasi
- b. Membantu menurunkan tingkat kecemasan yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

- c. Teknik relaksasi pernapasan diafragma ini dapat dilakukan selama 5-15 menit, sebanyak 2 sampai dengan 3 kali per harinya (2010). Serta dapat menurunkan tekanan darah 5-10 (Ethical Digest, 2010:19) atau 10-15mmHg Menurut artikel rubianto (2010)
- d. Tujuan teknik relaksasi napas dalam 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 Smeltzer & Bare (2012).

D. Metodologi/ langkah – langkah

1. Persiapan fisik dan mental dengan komunikasi efektif
2. Langkah-langkah
 - a. Mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan / kesungguhan konseli menggunakan strategi ini.
 - b. Ciptakan lingkungan yang tenang
 - c. Usahakan tetap rileks dan tenang
 - d. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
 - e. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks
 - f. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali
 - g. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan

- h. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
- i. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
- j. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri.
- k. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
- l. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.
- m. Bila nyeri menjadi hebat, seseorang dapat bernafas secara dangkal dan cepat.

E. Referensi

Sobel, Barry J, et all.(2010)*Hipertensi : PedomanKlinis Diagnosis danTerapi*, Jakarta, PenerbitHipokrates.

<http://id.scribd.com/doc/70325828/Pengaruh-Teknik-Relaksasi-Pernafasan-Diafragma-Terhadap-Penurunan-Tekanan-Darah-Pada-Pasien-Hipertensi-Derajat-II>

Indrawati, Emei, 2011, “Pengaruh Pemberian Teknik Distraksi Terhadap Tingkat Nyeri Pada Anak Di RSUD dr. R. Koesma Tuban, Skripsi, Program Sarjana Keperawatan, STiKES Surya Global.

Smeltzer & Bare. 2012. Keperawatan medikal bedah. Edisi 8 Vol.1. Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC.

Priharjo, R. (2013). Perawatan nyeri. Jakarta. EGC.

Elizabert, 2010, “Pengaruh Teknik Napas Dalam Terhadap Nyeri Pada Lansia Di RSUD Semarang.