

PENGARUH PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP PERUBAHAN RESPON STRESS PASIEN HIPERTENSI DI RAWAT INAP RUMAH SAKIT UMUM RA KARTINI JEPARA

Andy Sofyan Prasetyo¹, Endah Dharmawati²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Cendekia Utama Kudus

²Rumah Sakit Umum Daerah RA Kartini Jepara

andysofyan_88@yahoo.com

ABSTRAK

Intervensi untuk mengatasi masalah pasien khususnya di bidang keperawatan merupakan sesuatu yang perlu dikembangkan dimana salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi respon stress pada pasien hipertensi adalah teknik relaksasi pernafasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon stress pasien hipertensi. Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan pendekatan observasional, rancangan penelitian one group pra-post test design. Uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi $<0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap respon nadi pada pasien hipertensi di RSUD RA Kartini Jepara dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap respon tekanan darah systole dan diastole pada pasien hipertensi di RSUD RA Kartini Jepara dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Ada pengaruh yang teknik relaksasi pernafasan terhadap respon pernafasan pada pasien hipertensi di RSUD RA Kartini Jepara dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap respon stress pada pasien hipertensi di RSUD RA Kartini Jepara dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$).

Kata kunci : Relaksasi, Stress, Hipertensi

ABSTRACT

Intervention to overcome the patient's problem exactly in the field of nursing is something that needs to improvement which one of effective intervention to decrease stress response of the patients with hypertension is breathing relaxation technique. The aim of this research is to know the effectiveness of breathing relaxation technique to the changes in stress response of the patients with hypertension. Method in this research is pra-experimental research with observational approach, one group research plan pra-post test design. Statistic test use wilcoxon test with significant level $<0,05$. Result of this research shows that the effects of breathing relaxation technique to changes in pulse response of the patients with hypertension in RSUD RA Kartini Jepara with significance value 0,000 ($<0,05$). There is the effect of breathing relaxation technique to systole and diastole blood pressure responses in the patients with hypertension in RSUD RA Kartini Jepara with significance value 0,000($<0,05$). There is the effect of breathing relaxation technique to breathing response of the patients with hypertension in RSUD RA Kartini Jepara with significance value 0,000 ($<0,05$). There is the effect of breathing relaxation technique to stress response of the patients with hypertension

in RSUD RA Kartini Jepara with significance value 0,000 (<0,05).

Key words: Relaxation, stress, hypertension.