

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI
KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BULANGO TIMUR**

OLEH

**SARINTAN MATO
NIM. 841 417 126**

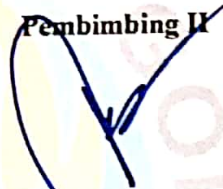
Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing I



**dr Sri Andriani Ibrahim M.Kes
NIP: 197103072000122001**

Pembimbing II



**Gusti Pandi Liputo S.Kep Ns.,M.Kep
NUPN 999000106**

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



**Yuniar Mansye Soeli, S.Kep., Ns., Sp. Kep-J
NIP. 19850621 200812 2 003**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Yang Berjudul :

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI
KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BULANGO TIMUR**

OLEH

SARINTAN MATO

NIM : 841 417 126

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/tanggal : Senin, 15 November 2021

Waktu : 14.00 WITA

Penguji :

1. dr Sri Andriani Ibrahim M.Kes :.....
NIP. 197103072000122001
2. Gusti Pandi Liputo, S.Kep, Ns.,M.Kep :.....
NUPN. 999000106
3. Dr. dr. Vivien Novarina A.Kasim M.Kes :.....
NIP. 198305192008122002
4. Nurdiana Djamaluddin. S.Kep.,Ns.,M.Kep :.....
NIP. 198901242019032014

Gorontalo, 15 November 2021

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP.196310011988032002

ABSTRAK

Sarintan Mato. 2021. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I dr. Sri Andriani Ibrahim M.Kes dan Pembimbing II Ns. Gusti Pandi Liputo, S.Kep.,M.Kep.

Nyeri kepala salah satu masalah yang sering dirasakan oleh pasien hipertensi. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan pasien cara melakukan nafas dalam, selain dapat menurunkan nyeri juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah *pra-experimental* dengan pendekatan rancangan *one grup pre-post test design*. Populasi penelitian di ambil pada 3 bulan terakhir Februari, Maret, April berjumlah 50 responden. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat nyeri responden sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam yaitu nyeri berat 15 responden (42.9%) nyeri sedang 20 responden (57%). Tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu nyeri ringan 8 responden (22.9%) nyeri sedang 23 responden (65.7%) dan nyeri berat 4 responden (11.4%). Hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi dengan nilai $p= 0.000 < 0,05$. Kesimpulan penelitian yakni ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur. Saran penelitian Bagi profesi keperawatan agar dapat menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu tindakan keperawatan dalam menurunkan nyeri.

**Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Kepala, Relaksasi Nafas Dalam.
Daftar Pustaka : (2015-2021)**

ABSTRACT

Sarintan Mato. 2021. *The Effect of Deep Breathing Relaxation on Headache in Hypertensive Patients in the Working Area of the Bulango Timur Public Health Center.* Undergraduate Thesis, Study Program in Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. **The principal supervisor is dr. Sri Andriani Ibrahim M.Kes, and the co-supervisor is Ns. Gusti Pandi Liputo, S.Kep., M.Kep.**

Headache is one of the problems that are often felt by hypertensive patients. Deep breathing relaxation is one of the nursing cares in which nurses teach patients how to do deep breaths; besides reducing pain, it can also increase pulmonary ventilation and blood oxygenation. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation on headache in hypertensive patients in the working area of Bulango Timur Public Health Center. This study uses a pre-experimental with a one-group pre-post test design. The population is taken in the last 3 months of February, March, April, totaling 50 respondents. The samples are 35 respondents determined by accidental sampling. The results show that the respondent's pain level before the deep breathing relaxation is in severe pain are 15 respondents (42,9%), moderate pain is 20 respondents (57%). The level of pain after deep breathing relaxation includes mild pain are 8 respondents (22,9%), moderate pain is 23 respondents (65,7%), and severe pain are 4 respondents (11,4%). The results of the Wilcoxon Signed Rank Test show that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on headache in hypertensive patients with $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$. Thus, it is concluded that there is an effect of the deep breathing relaxation technique on headache in hypertensive patients in the Working Area of Bulango Timur Public Health Center. In addition, it is suggested to the nursing profession to be able to use deep breathing relaxation as one of the nursing actions in reducing pain.

Keywords: Hypertension, Headache, Deep Breathing Relaxation.

References : (2015-2021)

