

Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Penderita Hipertensi

Adi Sukiswanto¹Nana Rohana²

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email:adis2581@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Depresi salah satu gangguan mood, dimana terjadi perubahan kondisi emosional, motivasi, fungsi, dan perilaku motorik, serta kognitif pada diri seseorang. Teknik nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi lebih rileks sehingga membantu untuk memasuki kondisi tidur, karena dengan cara meregangkan otot-otot akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat depresi pada penderita hipertensi

Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan desain penelitian *pre experimental designs* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*.

Hasil penelitian terhadap 4 responden adalah tingkat depresi semua responden mengalami depresi ringan sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar responden sejumlah 3 orang mengalami perbaikan menjadi kategori normal, sedangkan 1 orang responden tidak mengalami perubahan secara kategorik pada posisi ringan tetapi secara kuantitatif mengalami perubahan yang baik.

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat depresi ringan menjadi normal pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: depresi,hipertensi,lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit darah tinggi yaitu suatu keadaan yang kronis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan keseluruhan tubuh melalui pembuluh darah.hal ini dapat mengganggu aliran darah ,merusak pembuluh darah,bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kemudian kematian. Hipertensi juga merupakan penyakit silent killer (pembunuh diam-diam) karena dapat menyebabkan kematian mendadak yang diakibatkan oleh semakin tingginya tekanan darah sehingga resiko untuk menderita komplikasi pun semakin besar.(Ratnawati, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita

hipertensi berusia >15 th tahun 2019 sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4 persen dari seluruh penduduk berusia >15 ahun. Dari jumlah estimasi tersebut, sebanyak 2.999.412 orang atau 37,2 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Data pada Kota Salatiga sebanyak 63,7% (Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2019).

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang sering dijumpai salah satunya depresi. Faktor gangguan psikologis berupa depresi sangat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kondisi emosional yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi atau hipertensi (Hartini, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Arifudin A.(2018) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan korelasi positif pada depresi dengan peningkatan tekanan darah. Faktor depresi merupakan salah satu faktor psikologis yang memerlukan penatalaksanaan agar tekanan darah dapat terkontrol. Depresi salah satu gangguan mood, dimana terjadi perubahan kondisi emosional, motivasi, fungsi, dan perilaku motorik, serta kognitif pada diri seseorang. Depresi akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas syaraf simpatik, serta tubuh akan bereaksi berupa meningkatkan ketegangan otot, meningkatkan denyut jantung, dan meningkatkannya tekanan darah.

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan upaya pencegahan komplikasi yang dapat timbul akibat hipertensi seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal dan kerusakan penglihatan. Sampai saat ini banyak penelitian yang mengembangkan pengobatan secara non farmakologi untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non farmakologi dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu meliputi; teknik-teknik mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium, dan tembakau, olahraga atau latihan yang berefek meningkatkan lipoprotein berdensitas tinggi, dan relaksasi yang merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi hipertensi (Trisnadewi, 2018).

Teknik relaksasi nafas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Teknik nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi lebih rileks sehingga membantu untuk memasuki kondisi tidur, karena dengan cara meregangkan otot-otot akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai. (Likah, 2018).

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya hanya meneliti manfaat teknik relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang berupa data obyektif dari respon fisik, karena hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bukan hanya pada respon fisik saja tetapi respon psikis berupa penerapan teknik relaksasi nafas dalam menurunkan tingkat depresi pada penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan desain penelitian pre experimental designs dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design, penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol. Kelompok sample diberi tes awal lalu diberikan perlakuan teknik napas dalam kemudian

di tes kembali. Subyek dalam studi kasus ini adalah 4 (empat) klien dengan memenuhi Kriteria inklusi dan eksklusif. Fokus studi kasus ini adalah penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat depresi pada penderita hipertensi

HASIL PENELITIAN

Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam				
Responden	Hari/Tgl	Jam	Tingkat Depresi	
			Sebelum Tindakan	Sesudah Tindakan
1	Rabu/18-08-2021	16.00	14	12
	Kamis/19-08-2021	16.15	12	9
2	Kamis/19-08-2021	17.00	12	10
	Jumat/20-08-2021	16.00	10	8
3	Jumat/20-08-2021	16.45	13	11
	Sabtu/21-08-2021	15.45	11	8
4	Minggu/22-08-2021	16.00	14	13
	Senin/23-08-2021	16.15	13	11

Berdasarkan tabel tingkat depresi semua responden yang menderita hipertensi sedang mengalami depresi ringan sebanyak 4 orang sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar responden sejumlah 3 orang mengalami perbaikan menjadi kategori normal, sedangkan 1 orang responden tidak mengalami perubahan secara kategorik pada posisi ringan tetapi secara kuantitatif mengalami perubahan yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus terhadap responden setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami perubahan dari depresi ringan menjadi normal. Hal tersebut terjadi karena responden merasa termotivasi untuk melakukan teknik nafas dalam secara aktif setelah diberikan teknik nafas dalam oleh peneliti. Teknik relaksasi nafas dalam dapat dirasakan manfaatnya oleh responden seperti: merasa lebih nyaman, berkurangnya kecemasan, meningkatkan ketentraman hati dan otot badan merasa lebih rilek.

Pendapat tersebut sejalan dengan Smeltzer & Bare (2013), bahwa manfaat yang ditimbulkan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, meningkatkan ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Teknik relaksasi nafas dalam juga memiliki berbagai manfaat seperti dapat menyebabkan penurunan nadi, penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran global, perasaan damai dan sejahtera, dan periode kewaspadaan yang santai (Potter & Perry, 2010).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Teknik nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi lebih rileks sehingga membantu untuk memasuki kondisi tidur, karena dengan cara meregangkan otot-otot akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai. (Likah, 2018).

Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam yaitu untuk mengatur frekuensi pola napas, memperbaiki fungsi diafragma, menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi otot, mengurangi udara yang terperangkap, meningkatkan inflasi alveolar, memperbaiki kekuatan

otot-otot pernapasan, dan memperbaiki mobilitas dada dan vertebra thorakalis. Slow deep breathing secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengeluarkan neurotransmitter endorphin sehingga mengstimulasi respons saraf otonom yang berpengaruh dalam menghambat pusat simpatis (meningkatkan aktivitas tubuh) dan merangsang aktivitas parasimpatis (menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi). Apabila kondisi ini terjadi secara teratur akan mengaktifasi cardiovascular control center (CCC) yang akan menyebabkan penurunan heart rate, stroke volume, sehingga menurunkan cardiac output, proses ini memberikan efek menurunkan tekanan darah (Johan dalam Tahu, 2015).

Proses fisiologi terapi nafas dalam (deep breathing) akan merespons meningkatkan aktivitas baroreseptor dan dapat mengurangi aktivitas keluarnya saraf simpatis dan terjadinya penurunan kontraktilitas, kekuatan pada setiap denyutan berkurang, sehingga volume sekuncup berkurang, terjadi penurunan curah jantung dan hasil akhirnya yaitu menurunkan tekanan darah sehingga mengurangi kecemasan (Muttaqin, 2009 dalam Khayati et al, 2016).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, V. (2019). *Kejadian Penyakit Hipertensi Dan Indeks Massa Tubuh Pada Perempuan Yang Tinggal Di Pedesaan Dan Perkotaan*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 127–136. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i2.388>
- Ahmad suyono. (2017). *Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Kabung Kidul Kabupaten Rembang*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Amir, N.2005. *Depresi: Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*. Jakarta. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Anggraini, 2014. *Evaluasi Pelaksanaan Sistem Identifikasi Pasien di Insalasi Rawat Inap Rumah Sakit*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, Vol. 28, Suplemen No. 1, 99-103.
- Arifudin, A. (2018) *Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.4 No.3 Oktober 2018. 1-78.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Black, J dan Hawks, J. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Dialihbahasakan oleh Nampira R. Jakarta: Salemba Emban Patria
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- DrSoedarso Pontianak, R., Marisna, D., & Budiharto, I. (2017). *The Effect Of Foot Reflexology Therapy On Chanfges In Blood Pressure In People With Hypertension In The Work Area Of Health Center Of Kampung Dalam East Pontianak*. Naskah Publikasi, 1–11.
- D'silva, F., H., V., & Muninarayanappa, N. (2014). *Effectiveness Of Deep Breathing Exercise (DBE) on The Heart Rate Variability, BP, Anxiety & Depression of Patients With Coronary Artery Disease*. Nitte University Journal of Health Science, 4,35-41. <http://www.nitte.edu.in>
- Eko. (2014). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Elizabeth. (2015). *Konsep Dasar Hipertensi*, (Jne Vi).
- Giantari, Febi (2016) *Pengaruh Progressive Muscle Relaxtion (PMR) terhadap Vital Sign pada Pasien Hipertensi di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*. Bachelor Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- Hartanti (2016). *Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol IX, No. 1, Maret 2016 ISSN 1978-3167.
- Hartini, Reni Sari. (2015). *Pengaruh Depresi terhadap Tingkat Depresi pada Lansia*. Universitas Islam Bandung.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kemendes (2019) *Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”* Artikel diakses tanggal 08 Agustus 2021 <http://www.p2ptm.kemkes.go.id>.
- Likah (2018). *Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut di PSTW Budi Luhur Kasongan Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta*. Skripsi Tidak dipublikasikan. PSIK STIKES „Aisyiyah Yogyakarta.
- Lubis, D. L. (2016). *Depresi tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Lusianah, Indaryani, E. D., & Suratun. (2012). *Prosedur Keperawatan* (p. 287). Jakarta: Trans Info Media.
- Nurhidayat, S. (2015). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi*. In Jurnal Kesehatan Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- P & Jamaluddin, M. (2017). *Pengalaman Penderita Hipertensi Mengonsumsi Teh Rosella di Uresos Pucang Gading Semarang Experience of Hypertension Patients Consume Rosella Tea at Uresos Pucang Gading Semarang*. 4(2), 99–107
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019 Artikel diakses tanggal 08 Agustus 2021 <https://dinkesjatengprov.go.id/>.
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). *Efektivitas Terapi Pijat Refleksi dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. Jambura Health and Sport Journal, 1(1), 33-40.
- Setyoadi & Kusharyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Pasien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, edisi 8*. Jakarta : EGC.
- Suardiman, S. 2011. *Psikososial Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tedjasukmana 2017, *Tatalaksana Hipertensi vol 39*, Jakarta.
- Trisnadewi N. W., Pramesti, T.A., & Adiputra, I. M. S. (2018). *Efektivitas Slow Stroke Back Massage dengan menggunakan minyak esensial kenanga (Cananga Odorata) dan minyak esensial lavender (Lavandula Angustifolia) terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Bali Medika Jurnal, 5(2), 68-79. <https://doi/10.363676/bmj.v5i2.36>
- Vina, D.W dan Fitrah (2010). *Memahami Kesehatan Pada Lansia*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Holzel et al. 2011. “*Risk Factors for Chronic Depression- a Systematic Review*”. Journal of affective disorders, 129, 1-13.