

BAB V

PEMBAHASAN

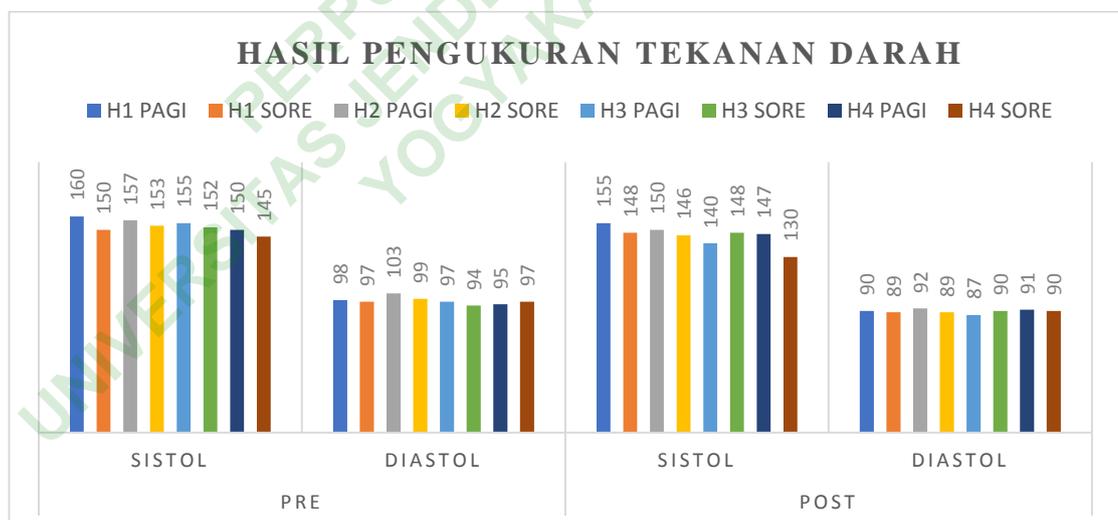
Ulasan dan pembahasan mengenai asuhan keperawatan yang diberikan pada Ny. M yang terdiagnosis hipertensi akan disajikan pada bab ini. Perawatan akan dipertimbangkan dari sudut pandang konseptual dan teoritis. Dalam pembahasan ini dibahas mengenai asuhan keperawatan yang diawali dengan pengkajian, dilanjutkan dengan diagnosis keracunan, perencanaan, dengan penekanan pada pelaksanaan, dan evaluasi, serta diterapkan pada pasien yang menderita hipertensi.

Dalam melakukan pengkajian, pengumpulan data dilakukan pada tanggal 19 Desember 2023 bertempat di rumah Ny. M di dusun Menayu kidul, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Didapatkan data pada kasus Ny. M tanda dan gejala seperti pusing, dan juga mempunyai riwayat hipertensi dari ibu serta riwayat stroke. Ny. M juga mempunyai kelemahan anggota gerak bagian kanan. Akibat dari tanda dan gejala yang telah dijelaskan di atas, penulis menjelaskan pentingnya diagnosis prioritas risiko perfusi serebral yang tidak efektif, diagnosis kedua gangguan mobilitas fisik, dan diagnosis ketiga risiko jatuh. Diagnosa yang diambil pada Ny. M berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pasien. Pada rencana keperawatan atau intervensi dalam pelaksanaan disesuaikan pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) untuk menyusun rencana keperawatan dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) sebagai rumusan intervensi keperawatan. Pada karya Ilmiah Ners ini peneliti menggunakan beberapa intervensi yang salah satunya adalah edukasi prosedur tindakan yang didalamnya berisi latihan relaksasi *Alternate Nostril Breathing* disertai dengan penggunaan obat digunakan dengan tujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pasien . Berikut

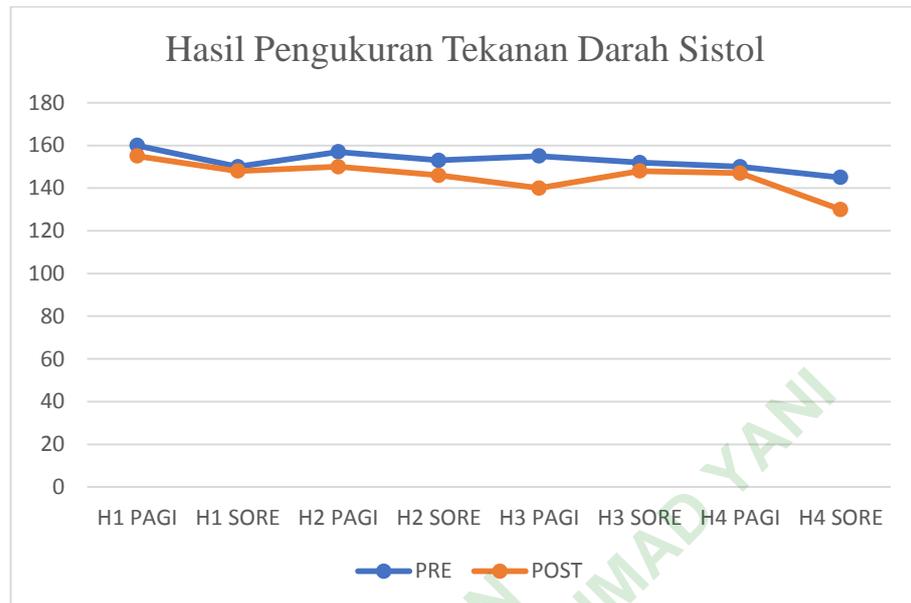
adalah hasil intervensi pemberian alternate nostril breathing yang dilakukan selama 4 hari intervensi, antara lain:

Table 5. 1 Pre dan post pemberian *Alternate Nostril Breathing*

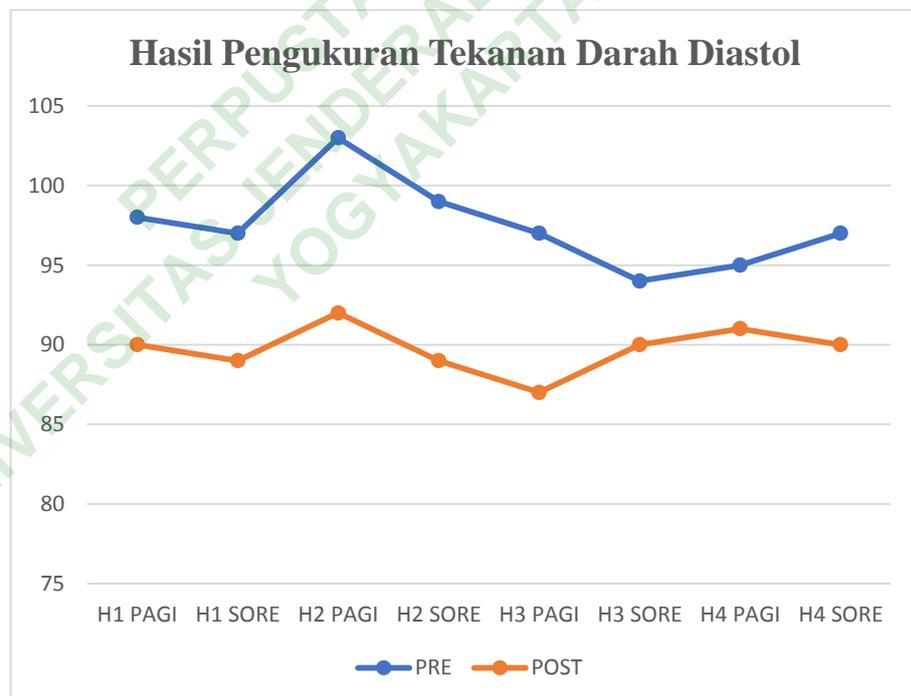
Hari/ Tanggal/ Waktu	Pre	Post
Rabu/ 20 Des/ Pagi	160/98 mmHg	155/90 mmHg
Rabu/ 20 Des/ Sore	150/97 mmHg	148/89 mmHg
Kamis/ 21 Des/ Pagi	157/103 mmHg	150/92 mmHg
Kamis/ 21 Des/ Sore	153/99 mmHg	146/89 mmHg
Jumat/ 22 Des/ Pagi	155/97 mmHg	140/87 mmHg
Jumat/ 22 Des/ Sore	152/94 mmHg	148/90 mmHg
Sabtu/ 23 Des/ Pagi	150/95 mmHg	147/91 mmHg
Sabtu/ 23 Des/ sore	145/97 mmHg	130/90 mmHg



Gambar 5. 1 Pre Dan Post Pemberian Alternate Nostril Breathing



Gambar 5. 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistol

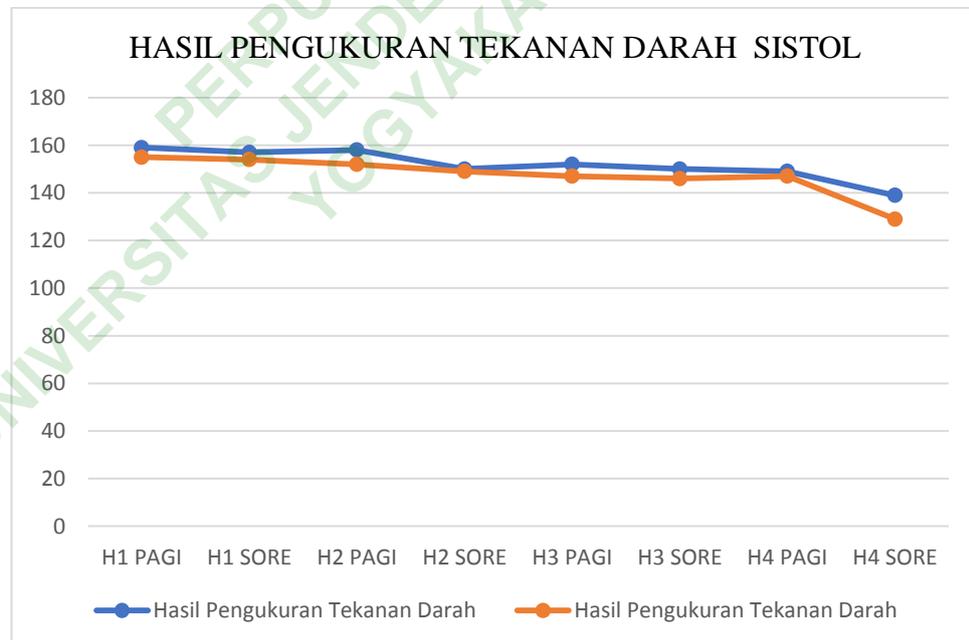


Gambar 5. 3 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Diastol

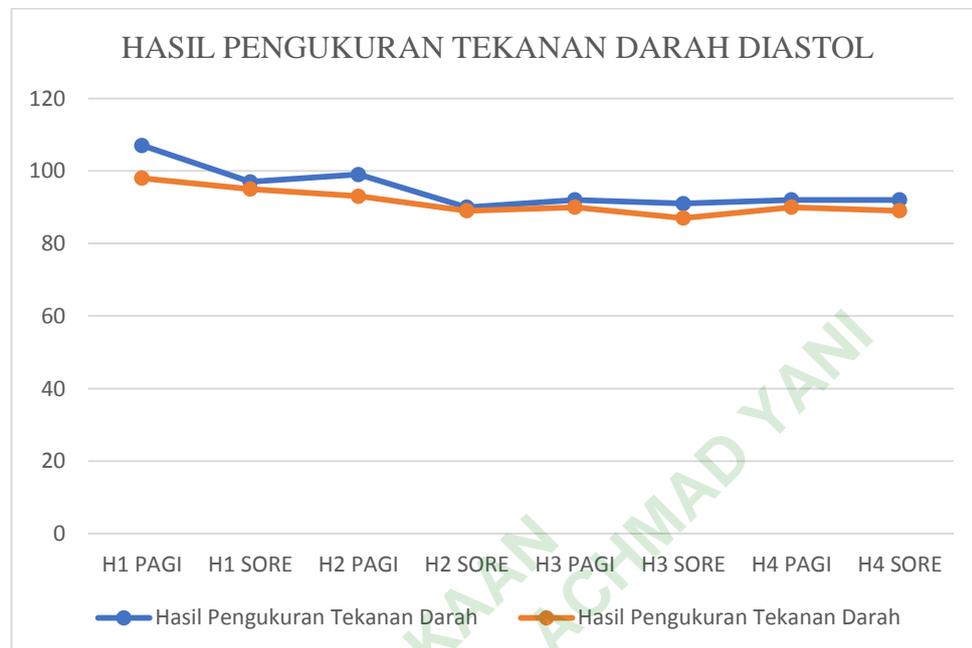
Tabel diatas menunjukkan hasil implementasi yang dilakukan pada pasien relaksasi *Alternate Nostril Breathing* ini diterapkan selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dengan durasi selama 6-15 menit

dalam 1 kali pertemuan. Implementasi keperawatan dilaksanakan mulai tanggal 20 Desember 2023 sampai tanggal 23 Desember 2023. Pemberian implementasi alternate nostril breathing telah diberikan selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari yakni pada pagi dan sore hari. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan *alternate nostril breathing* yakni 160/98 mmHg kemudian setelah dilakukan *alternate nostril breathing* menjadi 130/90 mmHg. Pada Intervensi di hari keempat terjadi peningkatan angka diastolic, tentunya banyak factor yang mempengaruhi naik turunnya angka tekanan darah ini, bisa dari hormone atau factor pencetus lainnya seperti kelelahan, kondisi kurang istirahat dan sebagainya.

Latihan relaksasi *Alternate Nostril Breathing* digunakan dengan tujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pasien. Berikut adalah hasil intervensi pemberian alternate nostril breathing yang dilakukan selama 4 hari intervensi, antara lain:



Gambar 5. 4 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistol



Gambar 5. 5 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Diastol

Tabel diatas menunjukkan hasil implementasi yang dilakukan pada pasien relaksasi *Alternate Nostril Breathing* ini diterapkan selama 4 hari tanpa minum obat Amlodipine 10 mg dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dengan durasi selama 6-15 menit dalam 1 kali pertemuan. Implementasi keperawatan dilaksanakan mulai tanggal 8 Januari 2024 sampai tanggal 11 Januari 2024. Pemberian implementasi alternate nostril breathing telah diberikan selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari yakni pada pagi dan sore hari. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan *alternate nostril breathing* yakni 159/107mmHg kemudian setelah dilakukan *alternate nostril breathing* menjadi 129/89 mmHg.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi latihan pernapasan lubang hidung alternatif bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terbukti dengan penurunan tekanan darah tersebut terjadi dalam waktu tiga tahun. hari intervensi. Terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan latihan pernafasan alternatif hidung (p-

value 0,001) dan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan latihan pernafasan alternatif hidung (p-value 0,001) selama empat hari dengan frekuensi dua hari. kali sehari. Karya ilmiah ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Permata et al., (2021) yang menemukan adanya penurunan pada kedua nilai tersebut. Dibuktikan dengan hasil tekanan sistolik dengan p-value 0,050 dan hasil tekanan diastolik dengan p-value 0,050, (Sherly et al., 2023) menyatakan terdapat pengaruh pemberian pernafasan hidung bergantian terhadap penurunan tekanan darah. pada lima puluh orang lanjut usia yang menderita hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan intervensi yang diberikan sebanyak empat kali dalam seminggu dengan frekuensi dua kali sehari pada pagi hari dan pada waktu yang dijadwalkan untuk dilaksanakan.

Teknik relaksasi *alternate nostril breathing* yang melibatkan pernapasan lubang hidung atau hidung secara bergantian. Karena adanya hubungan bermakna antara siklus nasal, dominasi serebral dan aktivitas otonom, dimana siklus nasal ini berhubungan dengan dominasi serebral ketika salah satu lubang hidung mendominasi maka hemisfer kontra lateral akan teraktivasi. Bernafas melalui nostril kanan yang melalui spiral kanan dan berhubungan dengan hemisfer serebral (belahan otak) kiri menyebabkan peningkatan stimulasi sistem saraf simpatik untuk dapat menurunkan fungsinya, Dimana saraf simpatik dapat membuat vena dan arteriol mengalami vaso kontraksi (penyempitan pembuluh darah). Sistem saraf simpatik membawa tubuh dalam keadaan waspada ditandai dengan denyut jantung meningkat. Sedangkan pernapasan melalui nostril kiri yang melalui spiral kiri dan berhubungan langsung dengan hemisfer serebral (belahan otak) kanan yang merangsang kerja sistem parasimpatik menjadi meningkat, sehingga tubuh akan mengalami relaksasi.

Menurut penelitian Sofyan, Azzam, dan Mustikasari tahun 2020, metode yang dikenal dengan *Alternative Nostril Breathing Practice* yang lebih populer disebut pernapasan melalui lubang hidung ini

memiliki kemampuan untuk menurunkan tekanan darah dengan menyeimbangkan aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sistem. Terapi ini juga sejalan dengan minum obat antihipertensi.

Terapi obat didasarkan pada obat antihipertensi seperti catropil dan amlodipine. Perawatan obat ini kurang efektif karena pasien sering kali tidak patuh terhadap pengobatan dan memiliki sedikit pengetahuan tentang efek samping dari ketidakpatuhan. Pasien hipertensi harus mematuhi perawatan non-obat seperti misalnya membatasi natrium dan makanan, menurunkan berat badan, tidak mengonsumsi alkohol dan alkohol, berolahraga dan bersantai (Wulandari et al., 2020). Teknik relaksasi yang dapat digunakan antara lain pernapasan lubang hidung bergantian atau *alternate nostril breathing* (Ramadhan et al., 2023).

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari, Sabri, dan Hurian (2023), pernapasan hidung bergantian dapat dianggap sebagai latihan yang berhubungan dengan dominasi otak. Aktivitas belahan otak kontralateral akan terpicu ketika salah satu lubang hidung mendominasi. Latihan ini berpotensi mewujudkan keseimbangan antara otak kanan dan kiri, serta menenangkan sistem saraf. Dengan menurunkan detak jantung, menurunkan ketegangan dan kecemasan, memperbaiki keadaan pernapasan dan sirkulasi, serta menstabilkan kondisi hemodinamik, latihan pernapasan ini dapat membantu menurunkan detak jantung. Latihan *alternate nostril breathing* ini hemat biaya, aman, mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dan tidak ada efek samping sehingga latihan ini baik untuk tubuh yang dapat meningkatkan toleransi aktivitas, ketahanan sistem kardiovaskuler, serta meningkatkan kualitas hidup.