

Nama : Nita Afriyanti Manik, S.Kep
NIM : 1035241245
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Nyeri Akut Melalui Teknik *Slow Deep Breathing* Di Ruang Cendana 2 Rs Bhayangkara Tk. 1 Puskokes Polri

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi. Salah satu gejala umum pada hipertensi adalah nyeri akut, terutama nyeri kepala, yang dapat memengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup lansia. Terapi non-farmakologis seperti *slow deep breathing* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi.

Tujuan : Mengevaluasi efektivitas teknik *slow deep breathing* dalam menurunkan skala nyeri akut pada lansia penderita hipertensi.

Metode : Penulisan karya ilmiah akhir ini menggunakan metode studi kasus asuhan keperawatan pada satu orang lansia dengan keluhan nyeri akut akibat hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. 1 Puskokes Polri. Intervensi yang diberikan adalah teknik *slow deep breathing* selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi 15 kali per sesi dan durasi 10–15 menit.

Hasil : Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan skala nyeri secara signifikan, dari skala nyeri 6 pada tanggal 6 Mei 2025 menjadi skala nyeri 2 pada tanggal 8 Mei 2025. Pasien juga melaporkan perasaan lebih rileks, nyaman, dan mampu beristirahat lebih baik setelah melakukan latihan pernapasan. Secara objektif, pasien tampak lebih tenang, ekspresi wajah berkurang tegang, dan tanda vital lebih stabil.

Kesimpulan : Teknik *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri akut pada lansia penderita hipertensi dan dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis pendukung dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci : asuhan keperawatan, hipertensi, lansia, nyeri akut, *slow deep breathing*.

Name : Nita Afriyanti Manik, S.Kep
Student ID : 1035241245
Study Program : Professional Nurse Program
Title : Nursing Care for the Elderly with Acute Pain Through Slow Deep Breathing Technique in Cendana 2 Room at Bhayangkara Hospital Puskor Polri

ABSTRACT

Background: The elderly are an age group vulnerable to various degenerative diseases such as hypertension. One of the common symptoms of hypertension is acute pain, particularly headache, which can affect the comfort and quality of life of the elderly. Non-pharmacological therapy such as slow deep breathing has been proven effective in reducing pain and blood pressure through relaxation mechanisms.

Objective: To evaluate the effectiveness of the slow deep breathing technique in reducing acute pain scale in elderly patients with hypertension.

Method: This final scientific paper uses a case study method of nursing care on one elderly patient with complaints of acute pain due to hypertension in Cendana 2 Room at Bhayangkara Hospital Level I Puskor Polri. The intervention provided was the slow deep breathing technique for three consecutive days, with a frequency of 15 times per session and a duration of 10–15 minutes.

Results: After the intervention, the patient's pain scale decreased from severe pain to mild pain. The patient also reported feeling more relaxed and comfortable.

Conclusion: The slow deep breathing technique is effective in reducing acute pain levels in elderly patients with hypertension and can be used as a supportive non-pharmacological intervention in nursing practice.

Keywords: Elderly, acute pain, hypertension, slow deep breathing, nursing care.