

ABSTRAK

Nama : Tri Cicilia Octaviyanti
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Judul : Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Implementasi *Alternate Nostril Breathing Exercise* di RS Bhayangkara Tk I. Puskor Polri
Pembimbing : Ns. Martha Silalahi, S.Kep., M.Kep
Ns. Jamilah, S.Kep., M.Kep

Latar Belakang. Hipertensi adalah jika nilai tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi pada kedua hari dan yang berbeda dan nilai tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih tinggi pada kedua hari pada hari yang berbeda. Pasien yang mengalami hipertensi sering mengeluhkan nyeri, oleh karena itu dibutuhkan terapi non farmakologi. Salah satu terapi dengan menggunakan teknik relaksasi adalah terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh pasien hipertensi. **Metode.** Format pengkajian yang dilakukan penulis menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara, edukasi terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise*. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan untuk menangani masalah nyeri akut pada pasien hipertensi adalah *Alternate Nostril Breathing Exercise*. **Hasil.** Hasil yang didapatkan selama 3 hari setelah dilakukan terapi secara rutin menunjukkan penurunan tekanan darah secara bertahap pada pasien hipertensi serta penurunan skala nyeri. **Kesimpulan.** Teknik pernapasan ANBE bersifat non-farmakologis, mudah dilakukan, dan aman, sehingga efektif sebagai terapi tambahan dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri akut *Alternate Nostril Breathing Exercise*

ABSTRACT

Name : Tri Cicilia Octaviyanti
Study Program : Pendidikan Profesi Ners
Title : Nursing Care for Hypertension Patients with Acute Pain through the Implementation of *Alternate Nostril Breathing Exercise* at Bhayangkara Hospital Level I, Puskokkes Polri
Supervisors : Ns. Martha Silalahi, S.Kep., M.Kep
Ns. Jamilah, S.Kep., M.Kep

Background: Hypertension remains one of the leading causes of morbidity and mortality in Indonesia, creating a significant public health burden. Early detection, treatment, and management require collaboration between healthcare professionals and the community. Non-pharmacological interventions, such as *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE), have been introduced as relaxation techniques to support hypertension management and reduce pain.

Method: This case study applied a nursing care approach using participatory observation, interviews, and patient education. The main intervention provided was the implementation of ANBE to manage acute pain in a patient with hypertension.

Results: After three consecutive days of regular ANBE practice, the patient demonstrated a gradual reduction in blood pressure levels and a decrease in acute pain intensity.

Conclusion: *Alternate Nostril Breathing Exercise* is a simple, safe, and effective non-pharmacological complementary therapy that can be used to reduce blood pressure and acute pain in hypertension patients. Its application is recommended as part of nursing care interventions in clinical practice.

Keywords: *Alternate Nostril Breathing Exercise*, hypertension, acute pain