

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit akibat gangguan sirkulasi darah yang masih menjadi masalah dalam kesehatan di masyarakat. Hipertensi dapat menimbulkan nyeri yang merupakan salah satu gejala yang dirasakan pasien sehingga dapat menurunkan aktivitas dan ketidakpatuhan dalam proses perawatan serta pengobatan. Salah satu langkah sederhana dalam upaya menurunkan nyeri kepala ini dengan menggunakan *slow stroke back massage*. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik Relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi kronis dengan masalah keperawatan nyeri kepala di ruang azzahra 1 RSI Jemur Sari Surabaya.

Metodenya yaitu studi kasus dengan melakukan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi dengan memfokuskan intervensi pada *relaksasi napas dalam*.

Hasil penurunan skala nyeri pada pasien selama tiga hari yaitu pada hari pertama skala nyeri 7 menjadi 4 dan menurun secara bertahap pada hari berikutnya setelah diberikan intervensi relaksasi napas dalam.

Tehnik SSBM dapat menurunkan nyeri pada pasien hipertensi. Perawat rumah sakit diharapkan mampu melaksanakan teknik SSBM ini agar pasien yang menderita nyeri bisa lebih rileks.

Kata kunci : Hipertensi, Nyeri, Relaksasi Napas Dalam