

ABSTRAK

Hipertensi merupakan fenomena yang sering kali dikeluhkan dari orang dengan usia lanjut. Banyak faktor terjadinya hipertensi antara lain genetic, Umur, Jenis kelamin, stress, pola makan yang tidak baik yang dapat memicu penyakit hipertensi yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah .Pada penderita Hipertensi tidak memiliki gejala khusus, gejala yang sering dialami antara lain pusing atau sakit kepala (Nyeri Kepala), sehingga dapat mempengaruhi aktivitas. Maka dari itu dengan melakukan Relaksasi Nafas dalam dan pemberian aromaterapi lemon minimal 15 menit setiap hari yang dilakukan 2 kali sehari dapat memberikan efek tenang yang langsung diapresiasi oleh otak dengan gejala nyeri kepala mampu menurunkan hipertensi.

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan subjek yang digunakan adalah 2 lansia dengan masalah nyeri Akut. Penelitian ini dilakukan di Dusun Karang Puri Rt 04 Rw 05 Wonoayu Sidoarjo selama 7 hari dengan metode pengumpulan data termasuk pengkajian, penentuan diagnosa, membuat intervensi, implementasi, dan evaluasi.

Hasil studi kasus penerapan teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Pemberian Aromaterapi Lemon pada pasien nyeri akut pada bagaian kepala didapatkan skala nyeri awal pada Tn. A yaitu 4 menjadi 1, sedangkan pada Tn. S dari skala nyeri 5 menjadi 2.

Relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi lemon dapat memberikan efek tenang yang langsung diapresiasi oleh otak dengan gejala nyeri kepala mampu menurunkan hipertensi. Pemberian asuhan keperawatan mengenai nyeri kepala dan sering kali menjalar ke leher belakang, dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, namun dalam penelitian ini berfokus pada terapi non farmakologis seperti terapi relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi lemon. Dengan adanya teknik relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi lemon penurunan skala nyeri akut pada bagaian kepala dan sering menjalar ke leher pada lansia ini diharapkan dapat diterapkan atau dapat dijadikan salah satu pengobatan alternative untuk mengurangi rasa nyeri akut pada penderita nyeri kepala

Kata Kunci: Nyeri Akut Kepala, Latihan Relaksasi Nafas Dalam Dan Pemberian Aromaterapi Lemon, Lansia