

## ABSTRAK

Rina Okta Viana (2022). *Penerapan Latihan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada pasien hipertensi*. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep, (II) Melly, SST., M. Kes

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Perawatan yang paling efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah latihan nafas dalam. Latihan nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena nafas dalam merupakan tindakan yang dapat menimbulkan relaksasi bagi pasien. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan latihan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus dan dilakukan selama 7 hari. Subyek penelitian ini adalah 2 orang subyek hipertensi dengan kriteria hipertensi sedang. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada penurunan tekanan darah setelah 7 hari diberikan latihan nafas dalam, yaitu tekanan darah subyek I turun dari 160/100 mmHg menjadi 150/80 mmHg pada hari ke-7, sedangkan subyek II turun dari 170/100 mmHg menjadi 160/90 mmHg pada hari ke-7. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan nafas dalam terhadap pasien hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada instansi tempat penelitian agar dapat mempertimbangkan latihan nafas dalam sebagai program kegiatan yang dapat dilakukan oleh pasien dewasa baik secara individu maupun kelompok sebagai upaya pencegahan dan pengendalian terjadinya peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Latihan nafas dalam, Tekanan darah

## **ABSTRACT**

Rina Okta Viana (2022). *Application of deep breathing exercises to lower blood pressure in hypertensive patients*. Scientific Writing, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Riau Ministry of Health. Supervisor (I) Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep, (II) Melly, SST., M. Kes

*Hypertension is an increase in systolic blood pressure 140 mmHg or diastolic blood pressure 90 mmHg. The most effective treatment for lowering blood pressure in hypertensive patients is deep breathing exercises. Deep breathing exercises are effective in reducing blood pressure in hypertensive patients because deep breathing is an action that can cause relaxation for patients. The purpose of this study was to describe the application of deep breathing exercises to reduce blood pressure in hypertensive patients. This type of research is descriptive using a case study approach and was conducted for 7 days. The subjects of this study were 2 hypertensive subjects with moderate hypertension criteria. The results showed that there was a decrease in blood pressure after 7 days of deep breathing exercises, namely the blood pressure of subject I decreased from 160/100 mmHg to 150/80 mmHg on day 7, while subject II decreased from 170/100 mmHg to 160/90 mmHg on day 7. This shows that there is an effect of deep breathing exercises on hypertensive patients. Based on the results of the study, it is suggested to the research institution to consider deep breathing exercises as an activity program that can be carried out by adult patients both individually and in groups as an efforts to prevent and control the occurrence of increased blood pressure.*

*Keywords: Hypertension, deep breathing exercises, blood pressure*

