

ABSTRAK

Dela Nurkomalasari (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep, M.Kep, (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes.,

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah $>140/90$ mmHg pada dua kali pengukuran. Relaksasi nafas dalam salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan: mendeskripsikan perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. Metode: deskriptif studi kasus dengan 2 subyek penelitian dan dilakukan selama 3 hari pada 22-27 April 2024. Hasil : Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam, kedua subjek menderita hipertensi tipe 2. Setelah penerapan terapi relaksasi nafas dalam terjadi penurunan tekanan darah dengan rata-rata Ny. K tekanan darah menjadi 154/92,3 mmHg. Pada Ny.S Rata-rata tekanan darah 152,3/98 mmHg. Kesimpulan : Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada kedua subjek terjadi penurunan tekanan darah. Saran : Diharapkan terapi relaksasi nafas dalam dapat terus dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

ABSTRACT

Dela Nurkomalasari (2024). Application of Deep Breath Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Patients with Hypertension in the Working Area of Rejosari Health Center. Case Study Scientific Paper, Riau Nursing DIII Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep, M.Kep, (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes.,

Hypertension is an increase in blood pressure $>140/90$ mmHg on two measurements. Relaxation of breath in one of the nonpharmacological therapies to lower blood pressure. Objective: describe changes in blood pressure of hypertensive patients before and after the application of deep breath relaxation therapy in the Working Area of the Rejosari Health Center. Method: descriptive case study with 2 research subjects and conducted for 3 days on April 22-27, 2024. Results: Results of blood pressure measurement before deep breath relaxation therapy, both subjects suffered from type 2 hypertension. After the application of deep breath relaxation therapy there was a decrease in blood pressure with an average Mrs. K blood pressure to 154/92.3 mmHg. In Mrs.S the average blood pressure is 152.3/98 mmHg. Conclusion: After deep breath relaxation therapy in both subjects there was a decrease in blood pressure. Suggestion: It is hoped that deep breath relaxation therapy can continue to be done independently to lower blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: hypertension, blood pressure, deep breath relaxation technique.