

ABSTRAK

Bela Aprilla (2025). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns.Erni Forwaty, S.Kep.,M.Kep, (II) Ns. Usraleli, S.Kep.,M.Kep.,.

Hipertensi, yang dikenal sebagai "silent killer", merupakan kondisi yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah ini adalah mendeskripsikan penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif dengan melibatkan dua subyek yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien hipertensi tingkat 1. Salah satu teknik non farmakologis adalah teknik relaksasi nafas dalam yang di lakukan pada tanggal 12-14 maret 2025 yang dilakukan dua kali sehari, pada pagi dan siang hari, selama 15 menit. Dan menggunakan alat pengukur tekanan darah dengan sphygmomanometer jarum. **Hasil** dari studi kasus ini di dapatkan pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan yang signifikan. Pada subyek I, tekanan darah sistolik turun dari 158/98 mmHg di pagi hari menjadi 140/86 mmHg di hari ketiga, sedangkan di siang hari turun dari 152/94 mmHg menjadi 138/80 mmHg. Subyek II menunjukkan penurunan dari 150/90 mmHg di pagi hari menjadi 140/90 mmHg, dan dari 140/88 mmHg di siang hari menjadi 134/88 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam secara konsisten dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, baik di pagi maupun siang hari. Penelitian ini memberikan bukti bahwa intervensi non-farmakologis seperti relaksasi nafas dalam dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga tenaga Kesehatan dalam menerapkan Teknik relaksasi nafas dalam sebagai bagian dari strategi pengelolaan hipertensi yang lebih holistic.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

Bela Aprilla (2025). The Application of Deep Breathing Relaxation to Lower Blood Pressure in Hypertension Patients in the Working Area of Rumbai Health Center. Scientific Writing Case Study, Diploma Program in Nursing, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisors: (I) Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep, (II) Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep.,

Hypertension, known as the "silent killer," is a condition that can lead to various serious complications if not properly managed. **The purpose** of this scientific paper is to describe the application of deep breathing relaxation techniques to lower blood pressure in hypertensive patients. **The method** used in this study was a descriptive case study. It involved two subjects who met the inclusion criteria: patients with Grade 1 hypertension. A non-pharmacological technique, deep breathing relaxation, was implemented from March 12th-14th, 2025. This technique was performed twice daily—in the morning and afternoon—for 15 minutes each session. Blood pressure was measured using a dial sphygmomanometer. **The results** of this case study indicate a significant decrease in blood pressure measurements. In subject I, systolic blood pressure decreased from 158/98 mmHg in the morning to 140/86 mmHg on the third day, while in the afternoon it decreased from 152/94 mmHg to 138/80 mmHg. Subject II showed a decrease from 150/90 mmHg in the morning to 140/90 mmHg, and from 140/88 mmHg in the afternoon to 134/88 mmHg. The conclusion of this study is that the consistent application of deep breathing relaxation techniques can lower blood pressure in hypertensive patients, both in the morning and afternoon. This research provides evidence that non-pharmacological interventions such as deep breathing relaxation can be an effective alternative in the management of hypertension. It is hoped that the results of this study can serve as a reference for healthcare professionals in implementing deep breathing relaxation techniques as part of a more holistic hypertension management strategy.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Deep Breathing Relaxation