

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Kajej Pekalongan

Mifta Dwi Amelia, Nuniek Nizmah Fajriyah

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik berada di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Keluhan yang di rasakan adalah pusing, nyeri kepala, nyeri pada tengkuk, mual, muntah, mengantuk, dan peningkatan denyut jantung. Tujuan di lakukannya studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah dan pada pasien Hipertensi. Metode Karya Tuis Ilmiah ini dengan menggunakan rancangan studi kasus dengan subjek dua pasien hipertensi yang menjalani hospitalisasi dengan masalah tekanan darah tinggi dilakukan dengan tindakan relaksasi nafas dalam selama tiga hari. Hasil studi kasus ini menunjukkan 2 pasien mengalami penurunan tekanan darah. Kesimpulan studi kasus ini bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah. Saran bagi perawat dapat menerapkan terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, perawat, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Mifta Dwi Amelia¹, Nuniek Nizmah Fajriyah²

The Implementation of Deep Breathing Relaxation Technique to Reduce Blood Pressure in Hypertensive Patients at Kajen Public Hospital, Pekalongan

Hypertension is an increase of systolic blood pressure higher than 140 mmHg and diastolic higher than 90 mmHg. The typical symptoms of hypertension are dizziness, headache, pain in the back of the neck, nausea, vomiting, drowsiness, and increasing heart rate. The purpose of this case study was to determine the implementation of Deep Breathing Relaxation Therapy to reduce blood pressure and relieve pain in hypertensive patients. This scientific work was a case study describing a nursing care in the form of Deep Relaxation Therapy to two patients with hypertension. The results showed that the patients' blood pressure decreased and their pain was relieved. The conclusion of this case study was that Deep Breathing Relaxation Therapy could reduce blood pressure and relieve pain. Therefore, nurses are suggested to implement this therapy to reduce blood pressure and relieve pain in hypertensive patients.

Keywords: *hypertension, nurse, progressive muscle relaxation*