

ABSTRAK

Penerapan Senam Hipertensi Dan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Yang Mengalami Hipertensi

Darwati Asolati Mien Ayati¹, Wiwiek Natalia²

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

Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah diatas normal, yaitu tekanan sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Terdapat 2 penanganan untuk meredakan hipertensi yaitu teknik farmakologi dan teknik non farmakologi. Teknik non farmakologi yang dapat diberikan salah satunya dengan senam hipertensi dan kombinasi relaksasi nafas dalam. Tujuan karya tulis ilmiah ini yaitu mengetahui efektifitas penerapan senam hipertensi dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus deskriptif. Subyek pada studi kasus ini adalah 2 keluarga yang mengalami hipertensi sedang yang diberikan senam hipertensi kombinasi relaksasi nafas dalam sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu. Hasil yang diperoleh klien 1 dengan tekanan darah awal 176/98 mmHg menjadi 120/80 mmHg, pada klien 2 dengan tekanan darah awal 160/100 mmHg menjadi 131/84 mmHg. Kesimpulan studi kasus ini yaitu senam hipertensi kombinasi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan klien dan tenaga kesehatan mampu menerapkan senam hipertensi kombinasi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Senam Hipertensi, Relaksasi Nafas Dalam, Tekanan Darah

The Implementation of Hypertension Exercise and Deep Breathing Relaxation to Lower Blood Pressure in Hypertensive Families

Darwati Asolati Mien Ayati¹, Wiwiek Natalia²

Vocational Program in Nursing, Faculty of Health Sciences,
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRACT

Hypertension is characterized by elevated blood pressure, specifically systolic pressure equal to or above 140 mmHg and diastolic pressure equal to or above 90 mmHg. There are two approaches to managing hypertension: pharmacological and non-pharmacological techniques. Among the non-pharmacological techniques, hypertension exercise combined with deep breathing relaxation can be effective. The objective of this scientific paper is to determine the effectiveness of implementing hypertension exercise and deep breathing relaxation in reducing blood pressure. This paper utilizes a descriptive case study design. The subjects in this case study were two families experiencing moderate hypertension who underwent hypertension exercise combined with deep breathing relaxation three times a week for two weeks. The results showed that Client 1, starting with blood pressure of 176/98 mmHg, decreased to 120/80 mmHg, while Client 2, starting with blood pressure of 160/100 mmHg, decreased to 131/84 mmHg. The conclusion of this case study is that hypertension exercise combined with deep breathing relaxation can effectively lower blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that both patients and healthcare professionals can implement hypertension exercise combined with deep breathing relaxation to reduce blood pressure.

Keywords: Hypertension, Hypertension exercise, Deep breathing relaxation, Blood pressure