

Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Healing Touch Kombinasi dengan Terapi Masase untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga dengan Hipertensi di Desa Kertosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang

Nurkhamidah, Herni Rejeki

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg, salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi Healing touch kombinasi dengan terapi masase. Terapi ini adalah terapi yang menggunakan sentuhan lembut dengan kombinasi pijatan yang dilakukan penekanan pada titik syaraf pada organ tubuh tertentu yang dapat memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lancar sehingga bisa menurunkan hipertensi. Tujuan dilakukannya studi kasus yaitu untuk memandirikan keluarga dalam mengatasi masalah Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi healing touch kombinasi dengan terapi masase. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada 2 keluarga dengan masalah Hipertensi, menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi healing touch kombinasi dengan terapi masase. Hasil studi kasus pada 2 keluarga terjadi penurunan tekanan darah, pada keluarga 1 TD: 190/120 mmHg turun menjadi 130/90 mmHg dan keluarga 2 TD: 180/120 mmHg turun menjadi 120/70 mmHg. Kesimpulan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi healing touch kombinasi dengan terapi masase efektif menurunkan tekanan darah. Saran bagi pembaca studi kasus ini dapat dijadikan sumber acuan dalam menerapkan Asuhan Keperawatan menggunakan terapi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi healing touch kombinasi dengan terapi masase untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Healing Touch, Masase, Relaksasi Napas Dalam

Combining Deep Breathing Relaxation Therapy and Healing Touch Therapy With Massage
Therapy to Reduce Blood Pressure in Families with Hypertensive Patients in Kertosari
Village, Ulujami District, Pemalang Regency

Nurkhamidah, Herni Rejeki²

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Hypertension is defined as a condition characterized by elevated systolic blood pressure over 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeding 90 mmHg. One potentially effective method in reducing blood pressure is the application of Healing Touch therapy combined with massage therapy. This therapeutic approach utilizes delicate touch and massage techniques, specifically focusing on nerve spots within select body organs. This targeted stimulation aims to induce calm and rejuvenation through increased blood circulation, potentially lowering hypertension. The primary objective of conducting case studies is to facilitate the development of selfreliance among families in managing hypertension problems by utilizing deep breathing relaxation therapy, healing touch therapy, and massage therapy in a combined approach. The present study employs a case study design to investigate the effects of a nursing process approach, incorporating deep breathing relaxation therapy, healing touch therapy, and massage therapy, on two families experiencing hypertension-related issues. The case study findings on two families demonstrated reduced blood pressure. In family 1, the initial blood pressure reading of 190/120 mmHg reduced to 130/90 mmHg, while in family 2, the initial blood pressure reading of 180/120 mmHg decreased to 120/70 mmHg. In conclusion, combining deep breathing relaxation therapy, healing touch therapy, and massage therapy may effectively reduce blood pressure levels. This case study provides evidence on implementing nursing care using deep breathing relaxation therapy, healing touch therapy, and massage therapy as a combined approach to mitigate high blood pressure.

Keywords: Hypertension, Healing Touch Therapy, Massage, Deep Breathing
Relaxation