

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Kajen

Nurul Khasanah¹, Dian Kartikasari²

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi merupakan suatu kondisi kronis yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah normal, sistolik, dan diastole, serta merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya masalah kardiovaskular. Suatu masalah dengan sistem peredaran darah otak yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi menyebabkan pembuluh darah otak tersumbat, yang menghambat atau mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Tujuan Penelitian ini Menggambarkan penerapan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Metode karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus dengan subjek dua pasien hipertensi. Hasil penerapan bahwa terapi relaksasi napas dalam mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan selama tiga hari. Kesimpulan studi kasus ini bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran bagi tenaga keperawatan dapat melakukan penerapan relaksasi napas dalam ke dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, relaksasi nafas dalam, tekanan darah

ABSTRACT

The Application of Deep Breathing Relaxation Therapy on Blood Pressure in Hypertensive Patients at RSUD Kajen

Nurul Khasanah¹, Dian Kartikasari²

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

Hypertension is a chronic condition caused by elevated systolic and diastolic blood pressure and is a major risk factor for cardiovascular problems. This disorder, involving the brain's circulatory system and commonly referred to as high blood pressure, can lead to blocked cerebral blood vessels, thereby reducing or obstructing the supply of oxygen and nutrients to brain tissue. The purpose of this study is to describe the application of deep breathing relaxation therapy as a method to lower blood pressure in hypertensive patients. This scientific paper employs a case study approach involving two hypertensive patients as subjects. The results showed that deep breathing relaxation therapy administered over three days was effective in reducing the patients' blood pressure. In conclusion, this case study shows that deep breathing relaxation therapy can help lower blood pressure in patients with hypertension. It is recommended that nursing professionals integrate deep breathing relaxation techniques into nursing care for hypertensive patients.

Keywords: hypertension, deep breathing relaxation, blood pressure