

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

ABSTRAK

Yuliarsa Galuh Kharisma¹, Nuniek Nizmah Fajriyah²

Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Batang

Hipertensi adalah penyakit tidak menular dengan peningkatan tekanan darah diatasnormal meliputi sistolik diatas 120 mmHg dan diastolik diatas 80 mmHg. Hipertensi dijelaskan sebagai penyakit pembunuh diam-diam dengan gejala pusing, sakit ditengkuk kepala, jantung berdebar-debar, kelelahan, mimisan dan penglihatan kabur. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah penerapan relaksasi napas dalam yaitu untuk mengetahui penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi yang dilaksanakan selama 3 (tiga) hari. Metode Karya Tulis Ilmiah ini dengan menggunakan rancangan studi kasus dengan melibatkan 2 (dua) pasien yang mengalami hipertensi di RSUD Batang. Hasil dari studi kasus menunjukkan bahwa 2 (dua) pasien mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan relaksasi napas dalam. Kesimpulan studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah. Saran diharapkan petugas kesehatan atau perawat yang bekerja di rumah sakit dapat menerapkan terapi relaksasi napas dalam untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat inap.

Kata kunci: *Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam*

ABSTRAK

Yuliarsa Galuh Kharisma¹, Nuniek Nizmah Fajriyah²

The Implementation of Deep Breathing Relaxation Therapy on High Blood Pressure in Hypertensive Patients at Batang Public Hospital

Hypertension is a non-communicable disease characterized by elevated blood pressure, with systolic readings above 120 mmHg and diastolic readings above 80 mmHg. Hypertension is commonly described as a silent killer, with symptoms including dizziness, neck pain, heart palpitations, fatigue, nosebleeds, and blurred vision. This study intended to evaluate the effect of deep breathing relaxation therapy on lowering high blood pressure in hypertensive patients for three days. The study utilized a case study design, involving two hypertensive patients at Batang Public Hospital. The results of the case study indicate that both patients experienced a reduction in blood pressure following the implementation of deep breathing relaxation therapy. The conclusion of this case study suggests that deep breathing relaxation therapy is effective in reducing blood pressure. It is recommended that healthcare providers and nurses in hospitals consider implementing deep breathing relaxation therapy to help lower blood pressure in inpatient hypertensive patients.

Keywords: *Hypertension, Deep Breathing Relaxation*