

ABSTRAK

Penerapan Senam Hipertensi Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia

Savira Nurul Aulia¹, Dwi Fijianto²

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

Lanjut usia merupakan orang yang telah berusia lebih dari 60 tahun dan telah mengalami perubahan baik fisik maupun psikososial. Lansia merupakan penduduk berisiko tinggi terjadinya berbagai macam penyakit degeneratif, antara lain stroke, hipertensi, dan diabetes melitus. Lansia memiliki resiko hipertensi 11 kali lebih tinggi daripada kelompok usia sebelum lansia. Penderita hipertensi yang tidak terkontrol tekanan darahnya dapat menyebabkan komplikasi yang lebih buruk. Karya Tulis Ilmiah bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan senam hipertensi dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Karya tulis ilmiah menggunakan metoda studi kasus pada 2 klien lansia yang menderita hipertensi. Hasil yang didapatkan yaitu kedua klien mengalami penurunan tekanan darah dan skala nyeri. Pada kasus 1 tekanan darah sebelum dilakukan terapi yaitu 160/100 mmHg skala nyeri 3, setelah dilakukan terapi tekanan darah menjadi 120/90 mmHg skala nyeri 0. Pada kasus 2 tekanan darah sebelum dilakukan terapi adalah 170/100 mmHg skala nyeri 4, setelah dilakukan terapi tekanan darah menjadi 130/80 mmHg skala nyeri 1. Hal ini menunjukkan bahwa Penerapan senam hipertensi dan teknik relaksasi nafas dalam terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Diharapkan tenaga keperawatan dapat menjadikan karya tulis ilmiah sebagai alternatif tindakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

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

ABSTRACT

Savira Nurul Aulia¹, Dwi Fijianto²

**Implementation of Hypertension Exercises and Deep Breath
Relaxation Techniques to Reducing Blood Pressure in The Elderly**

Elderly are people who are over 60 years old and have experienced changes both physically and psychosocially. The elderly are residents at high risk for various degenerative diseases, including stroke, hypertension and diabetes mellitus. The elderly has a risk of hypertension 11 times higher than the age group before the elderly. Patients with hypertension whose blood pressure is not controlled can cause worse complications. Scientific Writing aims to determine the effectiveness of the application of hypertension exercises and deep breathing relaxation techniques to reduce blood pressure. Scientific writing uses the case study method on 2 elderly clients who suffer from hypertension. The results obtained were that both clients experienced a decrease in blood pressure and pain scale. In case 1 blood pressure before therapy was 160/100 mmHg on pain scale 3, after therapy blood pressure became 120/90 mmHg on pain scale 0. In case 2 blood pressure before therapy was 170/100 mmHg on pain scale 4, after treatment blood pressure therapy to 130/80 mmHg pain scale 1. It shows that the application of hypertension exercises and deep breathing relaxation techniques is proven to reduce blood pressure in the elderly. It is hoped that nursing staff can make scientific papers an alternative action to reduce high blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: deep breathing relaxation technique, elderly, hypertension, hypertension exercise