

ABSTRAK

Penerapan Terapi Non Farmakologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan

Sriyanti, Nuniek Nizmah Fajriyah

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

Hipertensi merupakan suatu masalah dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang abnormal yaitu apabila tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi juga disebut sebagai “*silent killer*” atau pembunuh diam-diam hal tersebut dikarenakan sebagian besar orang yang mengalami hipertensi tidak memiliki gejala ataupun keluhan sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya mengalami hipertensi dan tidak ada upaya dalam pengendalian tekanan darah. Gejala yang umumnya dirasakan pada penderita hipertensi adalah sakit kepala atau rasa berat ditengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau tinnitus, mual, muntah, gelisah, dan lemas. Penelitian ini bertujuan : menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Metode : menggunakan metode studi kasus dengan subyek 2 (dua) orang klien yang mengalami hipertensi di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan. Hasil : kedua klien mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam. Kesimpulan : penerapan terapi relaksasi nafas dalam terbukti efektif mampu menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Saran : diharapkan petugas kesehatan khususnya perawat dapat memberikan terapi non farmakologis berupa relaksasi nafas dalam untuk membantu menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Nafas Dalam, Tekanan Darah