

ABSTRAK

Lisa Febrianti¹; Tutik Agustini²; Fatma Jama³; Suci Hardiyanti Suharto Putri⁴

¹ Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

² Departemen *Community*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

Hipertensi merupakan tekanan di dalam pembuluh darah melebihi 140 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolik) pada dua kali pengukuran atau lebih. Hipertensi menimbulkan risiko morbiditas atau mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat. Penatalaksanaan non-farmakologis dapat dilakukan dengan mempertahankan berat badan ideal, mengurangi asupan natrium (sodium), batasi konsumsi alkohol, menghindari merokok, penurunan stres, dan terapi. Terapi nonfarmakologi juga dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tujuan: menggambarkan penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas karuwisi Metode: menggunakan desain studi kasus. Subyek penerapan adalah 1 orang pasien yang menderita hipertensi. Hasil: Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi napas dalam, subyek menderita hipertensi derajat I dengan tekanan darah 170/95 mmHg. Hasil pengukuran setelah dilakukan penerapan relaksasi napas dalam terjadi penurunan tekanan darah pada Tn. Z. Rata-rata tekanan darah sistolik berada pada 148 mm Hg dan rata-rata tekanan darah diastolik 83 mmHg (Hipertensi derajat I). Kesimpulan: Penerapan teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Keluarga klien agar menggunakan penanganan non farmakologi sehingga tidak bergantung pada pemberian diuretik sebagai penyerta pengobatan hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam, Tekanan Darah

ABSTRACT

Lisa Febrianti¹; Tutik Agustini²; Fatma Jama³; Suci Hardiyanti Suharto Putri⁴

¹ Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

² Departemen *Community*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

Hypertension is the pressure in the blood vessels exceeding 140 mmHg (systolic) and 90 mmHg (diastolic) on two or more measurements. Hypertension poses a risk of premature morbidity or mortality, which increases as systolic and diastolic blood pressure increases. Non-pharmacological management can be done by maintaining ideal body weight, reducing sodium intake, limiting alcohol consumption, avoiding smoking, reducing stress, and therapy. Non-pharmacological therapy can also be done using deep breathing relaxation techniques. Deep breathing relaxation can reduce pain intensity, increase lung ventilation and increase blood oxygenation. Objective: to describe the application of deep breathing relaxation techniques to reduce blood pressure in hypertensive patients at the Karuwisi Health Center Method: using a case study design. The subject of the application was 1 patient suffering from hypertension. Results: The results of blood pressure measurements before the application of deep breathing relaxation, the subject suffered from grade I hypertension with a blood pressure of 170/95 mmHg. The results of measurements after the application of deep breathing relaxation showed a decrease in blood pressure in Mr. Z. The average systolic blood pressure was 148 mm Hg and the average diastolic blood pressure was 83 mmHg (Grade I hypertension). Conclusion: The application of deep breathing relaxation techniques can lower blood pressure in hypertensive patients. The client's family should use non-pharmacological treatment so as not to rely on diuretics as an accompaniment to hypertension treatment

Keywords: *Hypertension, Deep Breathing Relaxation, Blood Pressure*