

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MIPITAN KELURAHAN MOJOSONGO

Cantika Nur Cahyani¹ , Dewi Kartika Sari²

cantikanur07@gmail.com

Program Studi DIII Keperawatan

Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Pada usia lansia mengalami penurunan fungsi imun tubuh fungsi imun tubuh termasuk penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi dengan hasil tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik \geq 90 mmHg. Prevalensi kasus hipertensi Dinas Kesehatan Kota Surakarta didapatkan peningkatan kejadian hipertensi pada tahun 2023 mencapai 67.355 kasus. Salah satu terapi Non-Farmakologi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi nafas dalam. **Tujuan :** Penelitian ini mendeskripsikan perbandingan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi kasus terhadap 2 responden dilakukan pada tanggal 11-13 Mei 2024 selama 2 kali dalam sehari berturut turut durasi terapi 10 menit. **Hasil :** Penerapan Terapi Relaksasi nafas dalam pada kedua responden didapatkan hasil perbandingan perkembangan sebelum dan sesudah terapi pada Ny. S sistolik 24 MmHg dan diastolik 17 MmHg sedangkan Ny. T menunjukkan terjadi penurunan dengan sistolik 25 MmHg dan diastolik 13 MmHg. **Kesimpulan :** Hasil penelitian dapat disimpulkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua responden.

Kata Kunci : *hipertensi, Lansia, relaksasi nafas dalam.*