

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN AROMATERAPI MAWAR SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Krisna Aji Pramudya¹, Dewi Kartika Sari²

krisnapramudya.student@aiska-university.ac.id

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang mengarah pada komplikasi kesehatan global. Terapi non farmakologi seperti teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar memiliki efek relaksasi dengan mengurangi aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah yang kemudian menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yaitu dengan melakukan observasi pada 2 responden dengan hipertensi. Intervensi dilakukan 1 kali sehari setiap pagi selama 3 hari berturut-turut. Evaluasi dilakukan dengan lembar observasi tekanan darah. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Dari hasil yang telah didapatkan oleh peneliti tekanan darah pada Tn. S pada sistolik mengalami penurunan sebanyak 25 mmHg dan diastolik sebanyak 18 mmHg sedangkan pada Tn. Y mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 34 mmHg dan diastolik sebanyak 28 mmHg. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non-farmakologi yang mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Aromaterapi Mawar