

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Oktavia Putri Fadila, Mulyaningsih

oktaviaputri.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Di Indonesia jumlah lansia penderita hipertensi sebanyak 34, 1 %. Data terbaru lansia penderita hipertensi di Jawa Tengah sebesar 72,0%. Salah satu gejala awal yang dirasakan yaitu jantung terasa berdebar serta sakit kepala. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan perbandingan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi kasus terhadap 2 responden yang dilakukan selama 2 hari. **Hasil :** Penerapan Teknik relaksasi napas dalam pada kedua responden didapatkan hasil perbandingan perkembangan sebelum dan sesudah terapi pada Ny.S dengan sistolik 21 mmHg dan diastolic 16 mmHg sedangkan pada Ny.G terjadi penurunan tekanan sistolik 26 mmHg dan diastolic 10 mmHg. **Kesimpulan :** Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic pada kedua responden.

Kata Kunci : *Lansia, Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam*