

## **Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di RT 05 RW V Jajar Surakarta**

Dera Endikasari (2017)<sup>1</sup>

Program Studi Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Aisyiyah Surakarta

Anjar Nurrohmah, S.Kep,Ns.,M.Kep<sup>2</sup>

Norman W Gati, M.Kep, Sp.Kep.J<sup>3</sup>

### **Abstrak**

**Pendahuluan:** Hipertensi adalah tekanan darah dalam batas 140/90 mmHg atau lebih. Prevelansi hipertensi menurut *WHO* 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Hipertensi pada pasien bisa diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, salah satu terapi nonfarmakologis adalah relaksasi nafas dalam. Nafas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat, berirama dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. **Tujuan Penelitian:** bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. **Metode:** Teknik penelitian ini menggunakan metode deskripsi dengan mengobservasi pada subyek penelitian. Pengukuran tekanan darah diukur dengan sphygmometer dan stetoskop lalu dicatat sebelum dan sesudah penerapan nafas dalam. **Hasil:** Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 160/110 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam 140/90 mmHg. **Kesimpulan:** terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam

**Kata Kunci :** Hipertensi, Relaksasi nafas dalam, Penurunan tekanan darah