

Dyah Puspa Kartika Chandra NIM B2015039 Program Studi Diploma III Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Anjar Nurrohmah, S.Kep.,Ns., M.Kep 2. Kanthi Suratih, S.Kep.,Ns., M.Kes
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KARANGANYAR	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan : Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg. Penyakit ini dikategorikan sebagai <i>silent killer</i>, karena sering kali penderitahi pertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Hipertensi pada pasien bisa diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Tujuan Penelitian : Untuk mendeskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Metode : Teknik penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi pada subyek penelitian. Pengukuran tekanan darah diukur dengan tensimeter dan stetoskop lalu dicatat sebelum dan sesudah penerapan relaksasi nafas dalam. Hasil : Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Ny. D 170/120 mmHg (stadium 2) dan pada Ny. S 170/110 mmHg (stadium 2), sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolic sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Ny. D 160/110 mmHg (stadium 2) dan pada Ny. S 160/90 mmHg (stadium 2). Kesimpulan : Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam 10 mmHg.</p>	
Kata Kunci : <i>Hipertensi, Relaksasi nafas dalam, Penurunan tekanan darah.</i>	