

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG LATIHAN NAFAS DALAM
PERUBAHAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI

Sindik Fathonah, Norman Wijaya Gati, Endah Sri Wahyuni

Sindikfatonah7890@gmail.com

Falkultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Hipertensi adalah suatu tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan dianggap mengalami Hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi esensial adalah peningkatan tekanan darah yang penyebabnya tidak diketahui secara pasti. Hipertensi esensial juga dikenal sebagai hipertensi primer. Tapi bisa disebabkan oleh faktor yang saling berkaitan (bukan faktor tunggal/khusus). Hipertensi primer memiliki populasi kira-kira 905 dari seluruh pasien hipertensi. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya. **Tujuan;** Diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya untuk penderita tekanan darah tinggi hipertensi. **Diskripsi Luaran;** Tema potter ini adalah latihan untuk penurunan hipertensi dengan menggunakan nafas dalam. Dan dibuat menggunakan perangkat lunak aplikasi komputer dengan resolusi 300 dpi. **Kesimpulan;** Tarik nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Tarik Nafas Untuk Penurunan Hipertensi.