

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI**

Ismi Rohmani, Norman Wijaya Gati
Isminull20@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg. Terapi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi tarik nafas dalam. **Metode :** Penerapan ini dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. **Hasil :** Hasil penerapan menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan terapi relaksasi tarik nafas dalam rata-rata tekanan darah sistolik 170 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 100 mmHg, setelah diberikan terapi relaksasi tarik nafas dalam rata-rata tekanan darah sistolik 150 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. **Kesimpulan :** terapi relaksasi tarik nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Dukuh Mojomulyo

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam