

PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA LEDOK

Nurul Yuliannisa¹, Eska Dwi Prajayanti²
Nurul11203@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang ;Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah di 140/90 mmHg yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor genetik atau keturunan, perubahan fisik, dan polahidup tidak sehat.Salah satu teknik nonfarmakologis untuk menurunkan hipertensi yaitu dengan pijat punggung.Pijat punggung adalah gerakan usapan, baik dilakukan dengan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan sedikit penekanan. Pijat punggung dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik.**Tujuan** ;Mengetahui hasil implementasi penerapan Pijat Punggung pada penderita Hipertensi.**Metode** ;Jenis penelitian ini studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Implementasi ini menggunakan dua responden selama 3 hari berturut-turut dalam 20 menit. **Hasil** ;Tn S dan Tn. M mengalami penurunan setelah dilakukan penerapan Pijat punggung selama 3 hari. Tekanan darah Tn. S dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg terdapat penurunan sistolik dan diastolic 10 mmHg. Sedangkan tekanan darah Tn. M dari 140/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg, terdapat penurunan tekanan darah sistolik 20 mmHgdan diastolic 10 mmHg.

Kesimpulan ;Pijat punggung dapat menurunkan tekanan darah systole dan diastole pada penderita hipertensi

Kata Kunci :Pijat punggung, Tekanan Darah, Hipertensi