

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JATEN**

Tias Evita Vebriana¹, Hermawati²
tiasvebriana8091@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum terjadi pada lansia. Salah satu upaya terapi non farmakologis yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam adalah sebuah keadaan dimana dapat menyebabkan seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan setelah terjadinya gangguan. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. **Hasil:** Penerapan ini menunjukkan hasil sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada Ny. N termasuk hipertensi derajat 1 dan Ny. P termasuk hipertensi derajat 2 sedangkan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 2 sesi yaitu pagi dan siang dengan durasi 15 menit selama 4 hari berturut-turut tekanan darah pada Ny. N menjadi tekanan darah normal dan Ny. P termasuk hipertensi derajat 1. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Teknik Relaksasi Nafas Dalam