

PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG

Nursifa Fauziyah (2019)

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang: Relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) adalah sebuah terapi untuk mencapai kenyamanan dalam pikiran dan perasaan yang ditunjukkan dengan senyum, ceria, tidak kesakitan, tenang, dan peredaran darah yang lancar sehingga dapat menciptakan rasa lega dan mengurangi rasa sakit. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode : Studi kasus ini menggunakan alat sphygmomanometer dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah klien sebelum dan sesudah dilakukan tindakan, selain itu juga menggunakan NRS (*Numeric Rate Scale*) untuk mengukur skala nyeri klien.

Hasil : Hasil studi kasus relaksasi nafas dalam yang dilakukan sehari sekali selama tiga hari terhadap penurunan tekanan darah adalah terjadi penurunan pada sistolik 3 sampai 4 mmHg dan diastolic 1 sampai 3 mmHg.

Kesimpulan : Relaksasi nafas dalam berpengaruh dan efektif dilakukan untuk penurunan tekanan darah klien hipertensi.

Saran : Masyarakat dapat melakukan terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri untuk mencegah komplikasi.

Kata kunci: Relaksasi, Nafas Dalam, *Deep Breathing*, Hipertensi, Lansia.

APPLICATION OF BREATH RELAXATION IN TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN ELDERLY SOCIAL SERVICES PUCANG GADING SEMARANG

Nursifa Fauziyah (2019)

*Nursing Diploma III Study Program in Islamic University of Sultan Agung,
Semarang*

ABSTRACT

Background: *Deep breathing is a therapy to achieve comfort in thoughts and feelings that are shown by smiling, cheerful, not in pain, calm, and smooth blood circulation so as to create a sense of relief and reduce pain. The purpose of this case study is to find out the application of deep breath relaxation to reduce blood pressure in the elderly with hypertension.*

Method: *This case study uses a sphygmomanometer and stethoscope to measure the client's blood pressure before and after the procedure, while also using NRS (Numeric Rate Scale) to measure the client's pain scale.*

Results: *The results of a case study of deep breath relaxation carried out once a day for three days to decrease blood pressure is a decrease in systolic 3 to 4 mmHg and diastolic 1 to 3 mmHg.*

Conclusion: *Deep breath relaxation is effective and effective for reducing hypertension clients' blood pressure.*

Suggestion: *The community can carry out deep breathing relaxation therapy independently to prevent complications.*

Keywords: *Relaxation, Deep Breath, Deep Breathing, Hypertension, Elderly*