

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Adira Silvi Alfyyah Nurfadhilah
NIM.P17320320002

Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia
Hipertensi Di Wilayah RW 02 Kelurahan Ranga Mekar Kota Bogor

i-xiv + 69 halaman, V BAB, 6 Gambar, 7 Tabel, 1 Skema, Lampiran

ABSTRAK

Penderita hipertensi di Indonesia meningkat 34,1% dari tahun ke tahun. Menurut data Riskesdas, di Asia Tenggara angka kejadian Hipertensi cukup tinggi jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Sebanyak 25,8% lansia (>60 tahun), di Indonesia memiliki tekanan darah tinggi, dan terus meningkat secara signifikan. Provinsi Jawa Barat menduduki urutan ke-empat penderita hipertensi tertinggi (Riskesdas, 2018). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak di kota Bogor pada tahun 2020. Kota Bogor sebagai salah satu kabupaten kota di Propinsi Jawa Barat, dengan beban total 53.635 pasien hipertensi, sebanyak 31.882 (59,44%) pasien hipertensi wanita, dan 21.753 (40,56%) pasien hipertensi pria. Hipertensi lanjut usia mengalami berbagai gejala termasuk kelelahan, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Untuk mengatasi gejala tersebut pada pasien hipertensi bisa diberikan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang tepat untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah, cemas dan menghasilkan perasaan rileks. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di Kelurahan Ranga Mekar RW 02 Kota Bogor. Metode penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus dengan jenis *pre eksperimental one group pretest posttest design*. Jumlah responden sebanyak 5 responden. Didapatkan hasil penelitian ini dengan point penurunan systole sebanyak 20 mmHg sampai 30 mmHg dan diastole sebanyak 10 mmHg, dengan rerata systol 134 mmHg dan dyastole 82 mmHg. Dari hasil penelitian, diharapkan pada RW 02 Kelurahan Ranga Mekar dapat menjadikan penatalaksanaan hipertensi non farmakologis bagi penderita hipertensi salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam.

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

Daftar Pustaka : 25 Sumber (2019-2022)

Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Bandung Ministry of Health Health Polytechnic
Bogor Nursing Study Program

Adira Silvi Alfiyyah Nurfadhilah
NIM. P17320320002

Deep Breathing Relaxation Technique to Lower Blood Pressure in Elderly
Hypertension in RW 02, Rangka Mekar Village, Bogor City

i-xiv + 69 pages, V CHAPTER, 6 Figures, 7 Tables, 1 Schematic, Appendix

ABSTRACT

Patients with hypertension in Indonesia increased 34.1% from year to year. According to Riskesdas data, in Southeast Asia the incidence of hypertension is quite high compared to the previous year. As many as 25.8% of the elderly (> 60 years), in Indonesia have high blood pressure, and it continues to increase significantly. West Java Province ranks fourth with the highest hypertension sufferers (Riskesdas, 2018). Hypertension is the most common non-communicable disease in the city of Bogor in 2020. Bogor City is one of the urban districts in West Java Province, with a total burden of 53,635 hypertensive patients, 31,882 (59.44%) female hypertensive patients, and 21,753 (40.56%) male hypertensive patients. Seniors with hypertension experience a variety of symptoms including fatigue, blurred vision, and headaches. To overcome these symptoms in hypertensive patients can be given pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the appropriate non-pharmacological therapies to reduce blood pressure is deep breathing relaxation therapy. Deep breathing relaxation can reduce blood pressure, anxiety and produce a feeling of relaxation. The purpose of this study was to determine blood pressure before and after being given deep breathing relaxation therapy in Rangka Mekar Village RW 02 Bogor City. This research method uses case study research with the type of pre-experimental one group pretest posttest design. The number of respondents was 5 respondents. The results of this study were obtained with a point of decreasing systolic by 20 mmHg to 30 mmHg and diastolic by 10 mmHg, with an average systolic of 134 mmHg and a diastolic of 82 mmHg. From the results of the study, it is hoped that RW 02 Rangka Mekar Village can make non-pharmacological hypertension management for hypertension sufferers one of them by doing deep breathing relaxation therapy.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Therapy, Hypertension, Elderly.

Bibliography: 25 Sources (2019-2022)