

# Terapi masase dan relaksasi napas dalam sebagai salah satu intervensi keperawatan pada Keluarga Bapak A dengan hipertensi di Kelurahan Cisalak Pasar, Kota Depok = Massage therapy and deep breath relaxation as one of nursing interventions in Family of Mr. A with hypertension at Kelurahan Cisalak Pasar, Kecamatan Cimanggis, Depok City

Sheirly Mariani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491657&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Prevalensi kasus hipertensi terus bertambah seiring meningkatnya populasi lansia di wilayah perkotaan. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu terapi masase dan relaksasi napas dalam. Pelibatan keluarga dalam pemberian asuhan keperawatan merupakan sistem pendukung dasar utama bagi lansia dalam mempertahankan status kesehatannya. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan hasil intervensi keperawatan keluarga Bapak A dengan hipertensi melalui terapi masase dan relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah. Intervensi dilakukan 10 kali dengan 2 kali dalam seminggu selama 6 minggu dengan durasi 15 menit. Hasil menunjukkan penurunan sistolik sekitar 5 &ndash; 15mmHg dan 15 &ndash; 20 mmHg pada diastolik. Hasil pengukuran tekanan darah dianalisis dengan *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara terapi masase dan relaksasi napas dalam dengan penurunan tekanan darah saat sebelum dan sesudah intervensi (*p value* = 0,000). Terapi masase dan relaksasi napas dalam dapat dilakukan sebagai upaya preventif pencegahan komplikasi kardiovaskular terutama keluarga lansia dengan hipertensi.

Massage Therapy and Deep Breathing Relaxation as Nursing Intervention to Maintain and Decreasing Blood Pressure in Hypertension. The enhancement prevalence of hypertension cases continues as the elderly population increased in urban areas. Family involvement in nursing care is the main basic support system for the elderly to maintain their health status. This case study aims to describe the results of massage therapy and deep breath relaxation in changing blood pressure which conducted in the elderly family with hypertension. This intervention performed 10 session in 2 times a week within 6 weeks in 15 minutes duration. The results showed the blood pressure has decreased, in systolic around 5 - 15mmHg and 15 - 20mmHg in diastolic. Blood pressure measurement results has been analyzed by Paired Sample T-Test, showed a significant effect between massage therapy and deep breath relaxation in decreasing blood pressure before and after the intervention (*p value* = 0,000). Massage therapy and deep breathing relaxation could be applied to maintain and decreasing blood pressure to prevent cardiovascular complications especially in elderly families