

Asuhan Keperawatan Risiko Ketidakstabilan Tekanan Darah dengan Penerapan Foot massage dan Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Lansia Lanjut Usia di STW Ria Pembangunan Cibubur = Nursing Care for Risk of Unstable Blood Pressure though Foot Massage and Deep Breathing Relaxation to the Elderly at STW Ria Pembangunan Cibubur

Adinda Ayu Setiady, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920534174&lokasi=lokal>

Abstrak

Lansia akan mengalami penurunan fungsional tubuh, salah satunya pada sistem kardiovaskuler. Salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum pada lansia adalah hipertensi. Karya ilmiah ini menganalisis penerapan evidence-based practices berupa intervensi unggulan dalam menurunkan tekanan darah yakni intervensi foot massage dan relaksasi tarik napas dalam. Intervensi foot massage dan relaksasi tarik napas dalam menjadi salah satu intervensi non farmakologis. Karya ilmiah yang dibahas ini menerapkan intervensi foot massage dan relaksasi tarik napas dalam selama 9 hari dengan waktu 40 menit setiap sesinya. Dari hasil intervensi telah menunjukkan bahwa intervensi foot massage dan relaksasi tarik napas dalam sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah yang ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebesar 12,3 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 14,3 mmHg. Berdasarkan hal ini penerapan intervensi foot massage dan relaksasi tarik napas dalam menjadi pilihan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Penurunan tekanan darah yang dilakukannya dengan intervensi foot massage dan relaksasi tarik napas dalam juga dapat semakin efektif dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan mengontrol faktor risiko hipertensi. Diharapkan intervensi ini dapat memberikan manfaat kepada perawat di lahan praktik untuk menerapkan secara rutin dalam manajemen hipertensi pada lansia.

..... The elderly will decrease a functional of the body, one of which is the cardiovascular system. One of the most common cardiovascular diseases in the elderly is hypertension. This research analyzes the application of evidence-based practices which the form of superior interventions in reducing blood pressure, constitute foot massage and deep breath relaxation interventions. Foot massage and deep breath relaxation interventions are one of the non-pharmacological interventions. This research discussed applies foot massage and deep breath relaxation interventions for 9 days with 40 minutes each session. The results of the intervention have shown that the intervention of foot massage and deep breath relaxation are very effective to reduce blood pressure characterized by a decrease in systolic blood pressure by 12.3 mmHg and a decrease in diastolic blood pressure by 14.3 mmHg. Based on this, the application of foot massage and deep breath relaxation interventions are an option to reduce blood pressure in the elderly. The decrease in blood pressure with the intervention of foot massage and deep breath relaxation can also be more effective by doing regular physical activity and controlling risk factors for hypertension. It is hoped that this intervention can provide benefits to nurses in the practice area to apply routinely in managing hypertension in the elderly.