

Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Dengan Hipertensi Melalui Penerapan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Tekanan Darah = Nursing Care for Families with Hypertension Through the Application of Slow Deep Breathing to Lower Blood Pressure

Jeferson Margasaputra Muchlis, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920564653&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi sering disebut sebagai “Silent Killer” karena banyak penderitanya tidak menunjukkan gejala yang jelas. Prevalensi hipertensi pada usia 15 tahun di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 638.178 penduduk. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada usia 15 tahun di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran sebanyak 598.983 penduduk (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Penanganan hipertensi memerlukan penanganan farmakologi dan non farmakologi. Makalah ini berfokus pada teknik non-farmakologis, khususnya teknik relaksasi slow deep breathing. Teknik relaksasi ini dimaksudkan untuk menimbulkan keadaan relaksasi pada tubuh yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi slow deep breathing dalam mengobati pasien dengan hipertensi. Intervensi dilakukan dalam empat sesi yang masing-masing berlangsung selama 15 menit, dengan pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah setiap sesi. Implementasi intervensi juga didukung oleh pendidikan kesehatan dan kepatuhan terhadap pengobatan. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 3,75 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2 mmHg setelah intervensi. Studi tersebut merekomendasikan intervensi relaksasi slow deep breathing dapat efektif diterapkan secara mandiri di rumah.

.....Hypertension is often labeled as the "Silent Killer" because many of those affected exhibit no clear symptoms. The prevalence of hypertension at the age of 15 years in Indonesia based on a doctor's diagnosis was 638,178 people. Meanwhile, the prevalence of hypertension at the age of 15 years in Indonesia based on measurement results was 598,983 people (Health Development Policy Agency, 2023). Hypertension treatment requires both pharmacological and non-pharmacological treatments. This paper focuses on non-pharmacological techniques, specifically the slow deep breathing relaxation technique. This relaxation technique is intended to induce a state of relaxation in the body that can help lower blood pressure. The purpose of this study was to analyse the effectiveness of slow deep breathing relaxation technique in treating patients with hypertension. The intervention was conducted in four sessions lasting 15 minutes each, with blood pressure measurements taken before and after each session. Implementation of the intervention was also supported by health education and medication adherence. The results showed an average reduction in systolic blood pressure by 3.75 mmHg and diastolic blood pressure by 2 mmHg after the intervention. The study recommended that slow deep breathing relaxation intervention can be effectively implemented independently at home.