

Program Studi DIII Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023

Bambang Muhammad Rizal

Email Peneliti : bambangmuhammadrizal81@gmail.com

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN TERAPI
RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TAMANSARI**

ABSTRAK

Latar Belakang : Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg dan merupakan penyakit *the silent killer* atau salah satu penyakit mematikan di dunia yang tidak menular yang menjadi suatu masalah yang serius yang perlu diwaspadai karena datangnya yang jarang disadari. Jika tidak dilakukan asuhan keperawatan dengan tepat maka akan memicu penyakit lain seperti gagal ginjal, stroke, gangguan pada kardiovaskuler, serta bisa memicu kerusakan otak (ensefalopati). Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologis yaitu dengan cara mengubah pola hidup sehat, berhenti merokok, mengurangi alkohol, membatasi asupan garam, olahraga dan terapi komplementer. Salah satu terapi yang mudah dilakukan yaitu terapi relaksasi nafas dalam. **Tujuan :** untuk memperoleh gambaran dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga di wilayah kerja puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya dan untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga yang memiliki riwayat hipertensi. **Metode:** Study kasus dengan teknik pengumpulan data melalui pemeriksaan fisik, observasi dan wawancara penatalaksanaan terapi relaksasi nafas dalam diberikan dalam 3x15 menit selama 4 hari berturut-turut. **Hasil:** Pengkajian di dapat Pasien tidak mengetahui apa itu hipertensi dan cara pengobatannya, setelah diberikan pendidikan kesehatan pemahaman pasien tentang hipertensi meningkat, dan hasil pemeriksaan tekanan darah pasien yaitu 141/90 mmHg yang termasuk hipertensi stage1, respirasi 22x/menit, nadi 85x/menit, suhu 36° C Setelah diberikan terapi

relaksasi nafas dalam selama 4 hari berturut-turut terdapat adanya penurunan tekanan darah pada klien, tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam 141/90mmHg dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada hari terakhir menjadi 120/80mmHg **Kesimpulan** : terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada keluarga yang menderita hipertensi dan dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah

Kata Kunci: Asuhan keperawatan keluarga, Hipertensi, dan terapi relaksasi nafas dalam.



DIII Nursing Study Program

Muhammadiyah University of Tasikmalaya

Scientific Papers, June 2023

Bambang Muhammad Rizal

Researcher E-mail: bambangmuhammadrizal81@gmail.com

**FAMILY NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF DEEP BREATH
RELAXATION THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF TAMANSARI
PUSKESMAS**

ABSTRACT

Background: High blood pressure or hypertension is a condition in which blood vessels have high blood pressure, namely systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg and is the silent killer disease or one of the world's deadliest non-communicable diseases which has become a This is a serious problem that needs to be watched out for because it is rarely realized. If nursing care is not carried out properly, it will trigger other diseases such as kidney failure, stroke, cardiovascular disorders, and can trigger brain damage (encephalopathy). Hypertension can be treated non-pharmacologically by changing a healthy lifestyle, stopping smoking, reducing alcohol, limiting salt intake, exercise and complementary therapy. One therapy that is easy to do is deep breathing relaxation therapy. **Objectives:** to obtain an overview of providing family nursing care in the working area of the Tamansari Health Center, Tasikmlaya City and to reduce blood pressure in families who have a history of hypertension. **Methods:** Case study with data collection techniques through physical examination, observation and interviews in the management of deep breathing relaxation therapy given in 3x15 minutes for 4 consecutive days. **Results:** The study was obtained The patient did not know what hypertension was and how to treat it, after being given health education the patient's understanding of hypertension increased, and the results of the patient's blood pressure examination were 141/90 mmHg which included stage 1 hypertension, respiration 22x/minute, pulse 85x/minute, temperature 36° C. After being given deep breathing relaxation therapy for 4 consecutive days there was a decrease in blood pressure on the client, blood pressure before being given deep breathing relaxation therapy was 141/90mmHg and after being given deep breathing relaxation therapy on the last day to 120/80mmHg. **Conclusion:** therapy Deep breathing relaxation can reduce blood pressure in families who suffer from hypertension and can be used as a non-pharmacological therapy to reduce blood pressure

Keywords: *Family nursing care, hypertension, and deep breathing relaxation therapy.*

