

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TANJUNGPURUN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024  
Melita Ayu Dhella Asmitha

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI RUMAH SAKIT HANDAYANI KOTABUMI

xvii + 58 halaman + 4 tabel + 1 gambar + 6 lampiran

### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah, dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang beresiko akan kematian, karena banyak penderitanya yang tidak sadar akan tanda gejala yang muncul, oleh sebab itu maka perlu kesadaran diri akan tanda dan gejalapenyakit ini dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur . Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk memperoleh hasil penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada subjek penelitian hipertensi. Penelitian dilakukan kepada 1 subjek penelitian dan lokasi pelaksanaan penelitian ini yaitu di Rumah Sakit Handayani. Pada hasil evaluasi terakhir tekanan darah sebelum diberikan tindakan teknik relaksasi napas dalam yaitu 140/100 mmHg, dan tekanan darah setelah diberikan tindakan teknik relaksasi napas dalam yaitu 130/90 mmHg. Dari hasil penelitian didapatkan adanya perubahan tekanan darah, sehingga untuk kedepannya diharapkan bahwa teknik relaksasi napas dalam ini dapat dijadikan pendamping dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, teknik relaksasi napas dalam, tekanan darah  
Daftar bacaan :31 (2015-2023)

*HEALTH POLYTECCHNIC MINISTRY OF HEALTH TANJUNGPUR  
NURSING DEPARTMENT  
DIPLOMA NURSING PROGRAM KOTABUMI*

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024  
Melita Ayu Dhella Asmitha

*IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES  
TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS  
IN THE HOSPITAL HANDAYANI KOTABUMI*

*xvii + 58 pages + 4 tables + 1 gambar + 6 appendices*

**ABSTRACT**

*Hypertension is a condition where a person experiences increased blood pressure, where systolic blood pressure is >140 mmHg and diastolic blood pressure is >90 mmHg. Hypertension is a disease that carries a risk of death, because many sufferers are not aware of the signs and symptoms that appear, therefore it is necessary to be self-aware of the signs and symptoms of this disease and carry out regular blood pressure checks. This research uses a descriptive method with a case study approach to obtain results from the application of deep breathing relaxation techniques to reduce blood pressure in hypertensive research subjects. The research was conducted on 1 research subject and the location of this research was at Handayani Hospital. In the final evaluation results, blood pressure before being given the deep breathing relaxation technique was 140/100 mmHg, and blood pressure after being given the deep breathing relaxation technique was 130/90 mmHg. From the research results, it was found that there were changes in blood pressure, so in the future it is hoped that this deep breathing relaxation technique can be used as a companion to pharmacological therapy for hypertension sufferers.*

*Keywords : Hypertension, deep breathing relaxation techniques, blood pressure*

*Reference : 31 (2015-2023)*