

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan
Darah Pada Penderita Hipertensi

Shanti Atmartila
2020

ABSTRAK

Hipertensi termasuk pada penyakit yang mematikan tanpa gejala-gejalanya terlebih dahulu sebagai peringatan bagi penderitanya. Hipertensi disebut juga sebagai penyakit pembunuh gelap (*silent killer*) saat ini hipertensi memiliki angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis salah satu terapi nonfarmakologis adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam, terapi relaksasi nafas dalam ini mudah dilakukan sehingga dapat dilakukan secara mandiri, tidak membutuhkan waktu yang lama dan mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui pengaruh penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam terhadap penderita hipertensi. Metode penelitian menggunakan literature review, teknik pengumpulan artikel melalui google scholar dan menggunakan kata kunci hipertensi, relaksasi nafas dalam, menurunkan tekanan darah, dengan artikel berbahasa Indonesia, hipertensi, eksperimen, fulltext. Hasil literature review ini didapatkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada tingkat satu dan dua, dengan adanya penelitian ini maka terapi relaksasi napas dalam ini dapat dijadikan intervensi di Puskesmas maupun Rumah Sakit untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pembimbing : Vita Lucya, Ners.,M.Kep
Kata Kunci : Hipertensi, Nafas_Dalam, Relaksasi