

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* Dan *Isometrik Handrip Exercise* Dalam
Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Cindy Putriyani

2021

ABSTRAK

Hipertensi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat dan telah menjadi beban perawatan kesehatan di seluruh dunia. Hipertensi menjadi *silent killer* karena sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun. Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang dan berpotensi fatal pada penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Selain itu, penderita akan mengalami penurunan kognitif dan kualitas hidup yang buruk secara signifikan. Maka dari itu perlu adanya penanganan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi seperti farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penanganan non farmakologi yang belum banyak diketahui yaitu terapi *Slow Deep Breathing* dan *Isometrik Handrip Exercise*. Peneliti ini bertujuan menggambarkan mengenai penerapan terapi *Slow Deep Breathing* dan *Isometrik Handrip Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Desain penelitian** ini menggunakan studi deskriptif. Subjek penelitian dilakukan pada perawat dilapangan atau CI (*expert participant*) dengan kriteria pendidikan minimal S1 & Ners. **Metode pengumpulan data** dilakukan dengan wawancara terstruktur. Dari hasil wawancara tersebut tindakan *Slow Deep Breathing* dan *Isometrik Handrip Exercise* dapat dilakukan di ruangan perawatan pasien hipertensi dengan komplikasi sedang. Tindakan ini belum pernah dilakukan di ruangan dan belum ada SOP nya. Tindakan ini bisa dilakukan diruangan tersebut dan diharapkan dapat menjadi acuan serta salah satu pilihan yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penyunting : Ns. Herdiman, S.Kep.,M.Kep

Kata Kunci : *Slow Deep Breathing*, *Isometrik Handrip Exercise*, Hipertensi, Tekanan Darah