

ABSTRAK

Analisa Intervensi Keperawatan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Hipertensi Di Kampung Sinoman Kota Mojokerto

Oleh : Desi Oktavitasari

Hipertensi ialah peningkatan tekanan darah di dalam arteri yang mengakibatkan tekanan darah diatas nilai normal $\geq 140/90$ mmHg, penyakit ini berkembang sangat lambat dan tidak memunculkan gejala selama bertahun-tahun. Beberapa faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah kolesterol, keturunan, rokok, stress, obesitas, usia, dan kurangnya olahraga Menurut WHO hipertensi adalah penyebab utama kematian yang ada di dunia. Pada tahun 2018 sekitar 1,3 M warga di dunia mengalami hipertensi, yang dimana artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi Pada tahun 2020 Penderita hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah terapi Slow Deep Breathing Exercise yang merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang berguna untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Terapi relaksasi slow deep breathing ini dilakukan sehari 2x selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit. Teknik relaksasi dalam bentuk terapi nonfarmakologis yang wajib dilakukan guna menurunkan tekanan darah pada lansia berupa terapi pemberian instruksi kepada seseorang yang berupa gerakan yang telah tersusun secara sistematis guna merelaksasikan pikiran dan anggota tubuh Hasil dari karya ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia. Karya ilmiah ini diharapkan bisa menjadi salah satu dasar untuk dijadikan panduan dalam pelaksanaan terapi relaksasi slow deep breathing exercise untuk pasien lansia hipertensi dengan diagnosa nyeri akut.

Kata kunci: Slow Deep Breathing Exercise, nyeri akut, Hipertensi

ABSTRAK

Analisa Intervensi Keperawatan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Hipertensi Di Kampung Sinoman Kota Mojokerto

Oleh : Desi Oktavitasari

Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries resulting in blood pressure above the normal value $\geq 140/90$ mmHg. This disease develops very slowly and does not cause symptoms for many years. Several factors that cause hypertension are heredity, cholesterol, age, obesity, stress, smoking, and lack of exercise. According to WHO, hypertension is the main cause of death in the world. In 2018 around 1.3 billion people in the world have hypertension, which means that 1 in 3 people in the world are diagnosed with hypertension. In 2020, people with hypertension in Indonesia will reach 63,309,620 people. One of the interventions that can be done is Slow Deep Breathing Exercise which is a non-pharmacological nursing intervention that is useful for reducing blood pressure in elderly hypertensives. This slow deep breathing relaxation therapy is carried out twice a day for 3 days with a duration of 10-15 minutes. Relaxation techniques in the form of non-pharmacological therapy that must be carried out to reduce blood pressure in the elderly are in the form of therapy giving instructions to someone in the form of systematically arranged movements to relax the mind and limbs. The results of this work indicate that there is a decrease in blood pressure in the elderly. It is hoped that this scientific work can become one of the bases to be used as a guide in implementing slow deep breathing exercise relaxation therapy for elderly hypertensive patients with a diagnosis of acute pain.

Keywords: Slow Deep Breathing Exercise, acute pain, hypertension