

**NILAI TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH  
DILAKUKAN TINDAKAN RELAKSASI NAFAS DALAM  
DI PUSKESMAS CIBALONG KABUPATEN  
TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**AHMAD SAMSUL ZAKARIA  
NIM : 10120019**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**NILAI TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH  
DILAKUKAN TINDAKAN RELAKSASI NAFAS DALAM**

**DI PUSKESMAS CIBALONG KABUPATEN  
TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**AHMAD SAMSUL ZAKARIA  
NIM : 10120019**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 6 Juni 2023

Ahmad Samsul Zakaria

**Nilai Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan  
Tindakan Relaksasi Nafas Dalam Di Puskesmas Cibalong Kabupaten Tasikmalaya**

xi + 80 halaman + 8 tabel + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah di dalam arteri meningkat secara tidak normal sehingga menyebabkan gangguan pada pembuluh darah, yang dapat menyebabkan kerusakan lebih lanjut pada organ tubuh. Desain kti adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi masalah keperawatan dan teknik penyelesaian masalah klien. Studi kasus ini dilakukan pada pasien penderita hipertensi dengan mengidentifikasi penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dan melakukan kunjungan pada klien dengan hipertensi. Pemberian asuhan ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Cibalong, Kecamatan Cibalong, Kabupaten Tasikmalaya pada tanggal 19 Mei 2023 - 23 Mei 2023. Kunjungan dilakukan satu kali dalam sehari selama 5 hari dengan total 5 kali pertemuan. Hasil penelitian yang berjudul nilai tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam adalah sebagai berikut : Mayoritas responden berusia 30-60 tahun, dengan lamanya menderita hipertensi  $\geq 2$  tahun. Tekanan darah pada hari pertama sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam pada responden ke 1 166/113 mmHg, pada responden ke 2 145/102 mmHg, pada responden ke 3 190/110 mmHg, pada responden ke 4 142/95 mmHg, dan pada responden ke 5 207/128 mmHg. Tekanan darah darah pada hari ke lima sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam pada responden ke 1 145/97 mmHg, pada responden ke 2 118/82 mmHg, pada responden ke 3 180/100 mmHg, pada responden ke 4 135/90 mmHg, dan pada responden ke 5 160/100 mmHg. Diharapkan dapat menerapkan relaksasi nafas dalam setiap harinya sesuai dengan prosedur yang telah di ajarkan.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Nafas Dalam, Tekanan Darah

**Daftar Pustaka** : 19 buah (2013-2022)

**D III NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Paper, 6 June 2023*

*Ahmad Samsul Zakaria*

***Blood pressure values in hypertension clients before and after deep breathing relaxation measures at the Cibalong Health Center, Tasikmalaya Regency***

*xi + 80 pages + 8 tables + 15 appendices*

**ABSTRACT**

*Hypertension is a condition in which the blood pressure in the arteries increases abnormally, causing interference with the blood vessels, which can cause further damage to the body's organs. In patients with hypertension by identifying the application of deep breathing relaxation to lower blood pressure and making visits to clients with hypertension. The provision of this care was carried out in the Cibalong Health Center Area, Cibalong District, Tasikmalaya Regency on 19 May 2023 - 23 May 2023. The visit was carried out once a day for 5 days with a total of 5 meetings. The results of the research entitled blood pressure values before and after relaxation actions deep breathing are as follows: The majority of respondents are aged 30-60 years, with a duration of suffering from hypertension  $\geq 2$  years. Blood pressure on the first day before taking deep breathing relaxation measures for the 1st respondent 166/113 mmHg, for the 2nd respondent 145/102 mmHg, for the 3rd respondent 190/110 mmHg, for the 4th respondent 142/95 mmHg, and for the respondent to 5 207/128 mm Hg. Blood pressure on the fifth day after taking deep breathing relaxation measures for the 1st respondent 145/97 mmHg, for the 2nd respondent 118/82 mmHg, for the 3rd respondent 180/100 mmHg, for the 4th respondent 135/90 mmHg, and in the 5th respondent 160/100 mmHg. It is hoped that they can apply deep breathing relaxation every day in accordance with the procedures that have been taught.*

***Keywords :*** Hypertension, Deep Breathing, Blood Pressure

***Bibliography :*** 19 pieces (2013-2022)