

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM BERBASIS KELUARGA
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



UNIVERSITAS BTM

SALMA REGIA SABILA

10121077

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM BERBASIS KELUARGA
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

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



UNIVERSITAS BTM

SALMA REGIA SABILA

10121077

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Berbasis Keluarga Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

Salma Regia Sabila

Program Studi D III Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada

Abstrak

Pendahuluan : hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM), di seluruh dunia, sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi, serta diperkirakan 9,5 juta orang setiap tahun menderita komplikasi atau meninggal karena hipertensi. Relaksasi nafas dalam merupakan manajemen stres yang bertujuan untuk mengubah gaya hidup seseorang. Tujuan studi kasus ini adalah penerapan relaksasi nafas dalam berbasis keluarga pada pasien hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus berjumlah 1 kasus dengan 2 klien keluarga yang berbeda. Hasil penelitian 2 pasien perempuan >55 tahun, 1 keluarga laki-laki >55 tahun, 1 keluarga perempuan 18-45 tahun. Memiliki 5 peran dalam kesehatan anggota keluarga serta adanya peningkatan kemandirian keluarga. Mampu menerapkan relaksasi nafas bagi anggota keluarga hipertensi sesuai SOP. Tekanan darah menurun sekitar 10 mmHg setelah relaksasi nafas dilakukan 2-3 kali sehari. Pengetahuan pasien dan keluarga baik. Kesimpulan ke 2 pasien perempuan, 1 laki-laki di atas 55 tahun beserta 1 perempuan 18-45 tahun mendampingi pasien. 2 keluarga berperan dalam meningkatkan kemandirian kesehatan keluarga, serta berhasil menurunkan tekanan darah hingga 10 mmHg. Pengetahuan pasien dan keluarga dinilai baik.

Kata Kunci : Hipertensi, Keluarga, Relaksasi Nafas Dalam, Pengetahuan

Abstract

Introduction: hypertension is a one of the non-communicable diseases (NCDs), Worldwide, about 1.13 billion people suffer from hypertension., as well as an estimated 9.5 million people annually suffer from complications or die from hypertension. Deep breathing relaxation is stress management that aims to change a person's lifestyle. The aim of this case study is the application of family-based deep breathing relaxation to hypertensive patients. This research method uses a descriptive case study method consisting of 1 case with 2 different family clients. The results of the study were 2 female patients >55 years, 1 male family >55 years old, 1 female family 18-45 years old. Has 5 roles in the health of family members and increases family independence. Able to apply breathing relaxation for hypertensive family members according to SOP. Blood pressure decreases by around 10 mmHg after breathing relaxation is carried out 2-3 times a day. Good patient and family knowledge. Conclusion: 2 female patients, 1 male over 55 years old and 1 female 18-45 years old accompanying the patient. 2 families played a role in increasing family health independence, and succeeded in reducing blood pressure by up to 10 mmHg. Patient and family knowledge was assessed as good.

Keywords: Hypertension, Family, Deep Breath Relaxation, Knowledge