

PENERAPAN TERAPI SLOW DEEP BREATHING PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN HIPETENSI DI DESA GULUREJO

Ariva Tris Aulia Rahma¹, Jenita Doli Tine Donsu², Titik Endarwati³
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.03 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: arivatriss@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi berada pada urutan teratas dalam gambaran 10 besar penyakit dengan prevalensi terbanyak di Kabupaten Kulon Progo. Pada usia menopause, perempuan lebih mudah terjangkit hipertensi dibandingkan laki-laki karena tubuh sudah tidak lagi memproduksi hormone estrogen. Selain itu, kelelahan, tidak rutin minum obat, faktor stress, pola tidur dan pola makan yang tidak baik merupakan faktor penyebab yang paling sering terjadi. Gejala yang ditimbulkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, misalnya kepala pusing, tengkuk terasa kaku, dan badan terasa pegal-pegal. Dukungan keluarga berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi yang berdampak pada tekanan darah. Tidak terpenuhinya tugas dan fungsi keluarga membuat program perawatan bagi penderita hipertensi terganggu. Untuk membantu menurunkan tekanan darah pada keluarga dapat dilakukan terapi *slow deep breathing*.

Tujuan: Mengetahui penerapan terapi *slow deep breathing* pada anggota keluarga dengan hipertensi di Desa Gulurejo

Metode: Karya Tulis ilmiah ini bersifat deskriptif dengan desain penelitian studi kasus meliputi proses keperawatan, penilaian tingkat hipertensi pada anggota keluarga menggunakan pengukuran tekanan darah dan tabel observasi dengan 2 responden anggota keluarga yang terdiagnosa hipertensi.

Hasil: Sebelum dilakukan terapi *slow deep breathing* tekanan darah responden 167/89 mmHg dan 200/115 mmHg menjadi 119/72 mmHg dan 127/72 mmHg.

Kesimpulan: Terapi *slow deep breathing* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi

Kata kunci: Hipertensi, Gulurejo, Tekanan Darah, *Slow Deep Breathing*

IMPLEMENTATION OF SLOW DEEP BREATHING THERAPY FOR FAMILY MEMBERS WITH HYPERTENSION IN GULUREJO VILLAGE

Ariva Tris Aulia Rahma¹, Jenita Doli Tine Donsu², Titik Endarwati³

Departement of Nursing in Yogyakarta Health Polytechnic

Jl. Tatabumi No.03 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: arivatris@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension ranks at the top of the list of the ten diseases with the highest prevalence in Kulon Progo Regency. At menopause, women are more susceptible to hypertension compared to men because the body no longer produces estrogen hormones. In addition, fatigue, irregular medication intake, stress factors, poor sleeping patterns, and unhealthy eating habits are the most common contributing factors. The symptoms can disrupt daily activities, such as headaches, stiff necks, and general body aches. Family support plays a crucial role in maintaining emotional stability that affects blood pressure. Unmet family roles and functions disrupt the care program for hypertension patients. To help lower blood pressure, families can practice slow deep breathing therapy..

Objective: This study aims implementing slow deep breathing therapy on family members with hypertension in Gulurejo Village

Methods: This study is descriptive a case study research design that includes the nursing process, assessment of hypertension levels in family members using blood pressure measurement and observation tables with 2 respondents who are family members diagnosed with hypertension.

Results: Before doing the slow deep breathing therapy, the blood pressure of the respondents was 167/89 mmHg and 200/115 mmHg, which changed to 119/72 mmHg and 127/72 mmHg.

Conclusions: Slow deep breathing therapy is effective in lowering blood pressure in family members with hypertension.

Keywords: Hypertension, Gulurejo, Blood Pressure, Slow Deep Breathing