

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N PASIEN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM METODE 4-7-8 TERHADAP PENURUNAN TENANAN DARAH DI DESA CIDOLOG

¹Neng Milah Lutfatun Nasifah, ²Asri Aprilia Rohman, ³Ade Sity Riyantina

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi di mana tekanan darah melebihi batas normal > 140/90 mmHg. Penyakit ini dinamakan sebagai silent killer karena sering kali tidak menunjukkan gejala spesifik hingga terjadi komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, hingga gagal ginjal. Dampak hipertensi tidak hanya menyerang fisik, tetapi juga psikis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya. Terdapat penatalaksanaan farmakologi dan non-farmakologi untuk mengontrol tekanan darah. Salah satu tindakan non-farmakologis yang efektif adalah inovasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Keuntungan metode ini dibandingkan teknik pernapasan biasa adalah polanya yang terstruktur (tarik napas 4 detik, tahan 7 detik, hembuskan 8 detik) sehingga memberikan efek relaksasi yang lebih dalam dan cepat melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis tanpa efek samping obat. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menganalisis penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah penerapan inovasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Terapi ini dilakukan selama 3 hari dengan durasi latihan sekitar 5-15 menit. Sebelum diberikan intervensi, tekanan darah pasien berada pada angka 150/90 mmHg, kemudian setelah 3 hari pemberian terapi rutin, tekanan darah turun menjadi 140/80 mmHg. Hasil analisis menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah dan keluhan pusing pada Ny. N setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 di Desa Cidolog.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam, Metode 4-7-8

Kepustakaan: 24 (2019-2026)

Keterangan: 1: Neng Milah Lutfatun Nasifah, 2: Asri Aprilia Rohman, 3: Ade Siti Riyantina