

Terapi relaksasi latihan napas dalam sebagai intervensi keperawatan pada keluarga ibu I dengan stres berlebihan = Relaxation therapy deep breathing exercise as a nursing intervention in the family with stress overload / Zahra Mutiara Rizka

Zahra Mutiara Rizka, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20488846&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang mayoritas terjadi di perkotaan. Salah satu intervensi keperawatan adalah terapi relaksasi yaitu latihan napas dalam. Latihan napas dalam pada beberapa penelitian berpengaruh baik dalam menurunkan tekanan darah klien dengan hipertensi ataupun prehipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran terkait penerapan teknik latihan napas dalam sebagai usaha untuk membantu menurunkan tekanan darah pada keluarga ibu I, terutama Ibu I dengan masalah stres berlebihan. Latihan napas dalam dilakukan selama dua puluh menit dengan empat teknik pernapasan yaitu pernapasan perut, pernapasan dada, pernapasan klavikula, dan pernapasan nostril yang masing-masing pernapasan dilakukan selama lima menit. Hasil intervensi latihan napas dalam yang telah dilakukan menurunkan tekanan darah klien dengan rata-rata 5,9 mmHg. Hasil tersebut membuktikan bahwa latihan napas dalam dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari klien dengan hipertensi. Saran yang dapat diberikan adalah latihan napas perlu dilakukan pada klien dengan hipertensi guna mengurangi risiko hipertensi dan menurunkan tekanan darah klien.

ABSTRACT

Hypertension is one of the majority health problems in urban areas. One of nursing intervention is relaxation therapy that is deep breathing exercise. Deep breathing exercises in several studies have a good effect to decrease the blood pressure clients with hypertension or prehypertension. This study aims to provide an overview related to the application of deep breathing exercise techniques as an intervention to reduce blood pressure in the family with excessive stress overload. Deep breathing exercises are carried out for twenty minutes with four breathing techniques those are abdominal breathing, chest breathing, clavicle breathing, and nostril breathing, each of which is carried out for five minutes. The results of the deep breathing exercise intervention that was carried out can reduce the blood pressure by an average of 5.9 mmHg. These results prove that deep breathing exercises can be applied in the daily activities of clients with hypertension. It is suggested that deep breathing therapy need to be done on clients with hypertension and reduce the clients blood pressure.