

# Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Risiko Ketidakstabilan Tekanan Darah Melalui Penerapan Cucumber Infused Water dan Terapi Slow Deep Breathing = Analysis of Nursing Care in Elderly with Risk of Blood Pressure Instability through The Application of Cucumber Infused Water and Slow Deep Breathing Therapy

Melati Nabilah Johan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519487&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Sistem kardiovaskular pada lansia mengalami perubahan secara fisiologis selama proses penuaan. Namun, gaya hidup lansia yang kurang sehat menjadi faktor pendukung terjadinya peningkatan tekanan darah secara progresif, yang dapat mengarah pada masalah hipertensi. Seorang lansia kelolaan dalam penulisan ini memiliki gaya hidup merokok dan stres, serta tidak patuh pada program pengobatan yang membuat tekanan darahnya mengalami fluktuasi. Sehingga masalah keperawatan utama yang ditegaskan adalah risiko ketidakstabilan tekanan darah dan rencana asuhan keperawatan yang dipilih yaitu manajemen hipertensi melalui modifikasi gaya hidup. Intervensi unggulan cucumber infused water dan terapi slow deep breathing yang merupakan bagian dari modifikasi gaya hidup dilakukan pada pasien. Cucumber infused water melalui perendaman 12 potong mentimun dalam 200 ml air selama 12 jam dan terapi slow deep breathing dengan 6 napas per menit selama 15 menit yang dilakukan selama 12 hari memberikan hasil adanya penurunan tekanan darah. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik terjadi sebesar 4,17 mmHg dan 0,42 mmHg setelah penerapan intervensi cucumber infused water serta sebesar 4,67 mmHg dan 2,75 mmHg setelah penerapan intervensi slow deep breathing. Oleh karena adanya efek penurunan pada tekanan darah lansia tersebut, membuat intervensi ini dapat dilakukan secara berkala sesuai indikasi.

.....The cardiovascular system in elderly undergoes physiological changes during the aging process. However, the unhealthy lifestyle in elderly is a contributing factor to the progressive increase in blood pressure, which can lead to hypertension problems. An elderly managed in this paper has a smoking and stressful lifestyle, and doesn't comply with a treatment program that makes his blood pressure fluctuate. So that the main nursing problem that is enforced is the risk of blood pressure instability and the chosen nursing care plan is hypertension management through lifestyle modification. The superior intervention of cucumber infused water and slow deep breathing therapy which is part of lifestyle modification is carried out on the patient. Cucumber infused water through soaking 12 pieces of cucumber in 200 ml of water for 12 hours and slow deep breathing therapy with 6 breaths per minute for 15 minutes for 12 days gave the results of lowering blood pressure. The decrease in systolic and diastolic blood pressure occurred by 4.17 mmHg and 0.42 mmHg after the implementation of the cucumber infused water intervention and 4.67 mmHg and 2.75 mmHg after the implementation of the slow deep breathing intervention. Because of the decreasing effect on the elderly's blood pressure, this intervention can be carried out periodically according to indications.