

Analisis Praktik Klinik Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Masalah Risiko Ketidakstabilan Tekanan Darah Melalui Penerapan Latihan Slow Deep Breathing = Analysis of Nursing Care Clinical Practices in Elderly with Risk Problems of Unstable Blood Pressure Through Slow Deep Breathing Exercises

Lif Afifatunnisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920558715&lokasi=lokal>

Abstrak

Lansia merupakan kelompok individu dengan usia lebih dari 60 tahun. Semakin bertambahnya usia, maka fungsi sistem-organ tubuh akan semakin menurun karena adanya perubahan struktur anatomi dan fisiologi pada jaringan tubuh. Salah satu sistem yang mengalami penurunan fungsi yaitu sistem kardiovaskular yang akan berdampak pada meningkatnya tekanan darah lansia. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah slow deep breathing, yaitu teknik napas dalam yang dilakukan secara perlahan. Penulisan manuskrip ini bertujuan untuk menganalisis hasil intervensi keperawatan latihan slow deep breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Kabupaten Cilacap. Intervensi latihan slow deep breathing dilakukan pada tiga lansia dengan posisi semi fowler atau high fowler dan lansia melakukan pernapasan dengan frekuensi napas 6 kali per menit, 4 detik inspirasi dan 6 detik ekspirasi, selama 15 menit setiap dua kali sehari selama 2 minggu. Hasil analisis terhadap latihan slow deep deep breathing pada lansia menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sekitar 0 – 20 mmHg dan 0 – 10 mmHg pada diastolik. Latihan slow deep breathing merupakan intervensi yang sederhana dan aman sehingga diharapkan lansia dapat memasukannya ke dalam aktivitas harian untuk membantu mengontrol tekanan darah.

.....Elderly is a group of individuals with the age of more than 60 years. With increasing age, the function of the body's organ systems will decrease due to changes in the anatomical and physiological structures of body tissues. One system that has decreased function is the cardiovascular system which will have an impact on increasing the blood pressure of the elderly. One of the non-pharmacological therapies that can be done to help lower blood pressure is slow deep breathing, which is a slow deep breathing technique. The purpose of writing this manuscript is to analyze the results of nursing interventions with slow deep breathing exercises on changes in blood pressure in the elderly in Cilacap Regency. The slow deep breathing exercise intervention was carried out on three elderly people in a semi-fowler or high fowler position and the elderly breathed with a respiratory rate of 6 times per minute, 4 seconds of inspiration and 6 seconds of expiration, for 15 minutes twice a day for 2 weeks. The results of the analysis of slow deep deep breathing exercises in the elderly showed a decrease in systolic blood pressure of about 0-20 mmHg and 0-10 mmHg in diastolic. Slow deep breathing exercise is a simple and safe intervention so it is hoped that the elderly can incorporate it into daily activities to help control blood pressure.