

INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Aloisios Brayen Adam H V O¹, Dian Pitaloka², Amin Zakaria³

¹ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen , Indonesia

(aloisiusbrayen05@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan keluhan pusing dan lemas apabila tidak dikelola secara optimal. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya meningkatkan manajemen kesehatan pasien. Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi teknik relaksasi napas dalam terhadap peningkatan manajemen kesehatan pada pasien lansia dengan hipertensi. Metode: Studi kasus ini dilakukan pada dua pasien lansia dengan hipertensi di Griya Lansia Husnul Khatimah selama tiga hari. Asuhan keperawatan diberikan berdasarkan SDKI, SIKI, dan SLKI dengan diagnosis keperawatan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan. Intervensi utama berupa edukasi dan pendampingan teknik relaksasi napas dalam yang melibatkan keluarga. Hasil: Hasil evaluasi menunjukkan penurunan keluhan pusing dan lemas, peningkatan rasa nyaman, serta kecenderungan penurunan tekanan darah. Pasien mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri setelah intervensi diberikan. Kesimpulan: Edukasi teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan manajemen kesehatan pada pasien lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi napas dalam, Edukasi keperawatan

DEEP BREATHING RELAXATION INTERVENTION FOR REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic condition commonly experienced by older adults and may cause symptoms such as dizziness and weakness if not properly managed. One non-pharmacological intervention that can be applied is deep breathing relaxation techniques to improve health management. **Objective:** This case study aimed to determine the effectiveness of deep breathing relaxation education in improving health management among elderly patients with hypertension. **Methods:** This case study was conducted on two elderly patients with hypertension at Griya Lansia Husnul Khatimah over a three-day period. Nursing care was provided based on the Indonesian Nursing Diagnosis Standards (SDKI), Nursing Intervention Standards (SIKI), and Nursing Outcome Standards (SLKI). The nursing diagnosis applied was readiness for enhanced health management. The main intervention involved education and guidance on deep breathing relaxation techniques with family involvement. **Results:** The evaluation showed a reduction in complaints of dizziness and weakness, improved comfort, and a tendency toward decreased blood pressure. Patients were able to perform deep breathing relaxation techniques independently after the intervention. **Conclusion:** Education on deep breathing relaxation techniques is effective as a non-pharmacological nursing intervention to improve health management in elderly patients with hypertension

Keywords: Hypertension, DASH diet, Family education, Family nursing

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia dan berpotensi menimbulkan keluhan seperti pusing dan lemas serta meningkatkan risiko komplikasi. Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan berkelanjutan. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Peran perawat melalui edukasi dan pendampingan menjadi penting dalam meningkatkan manajemen kesehatan lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada dua pasien lansia dengan hipertensi di Griya Lansia Khusnul Khotimah Malang. Asuhan keperawatan diberikan selama tiga hari berdasarkan SDKI, SIKI, dan SLKI dengan diagnosis keperawatan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan. Intervensi utama berupa edukasi dan pendampingan teknik relaksasi napas dalam dengan melibatkan keluarga. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Data Pengkajian

Identitas	Klien 1	Klien 2
Nama	Tn. M	Ny. N
Umur (thn)	75	59
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan
Tanggal Lahir	12-01-1950	17 - 04 -1966
Alamat	Surabaya	Semarang
Anamnesis		
Keluhan	Pusing	Pusing, Lemas
Riwayat Penyakit	Hipertensi	Hipertensi, DM, UA
Riwayat Obat	Neuroremacil	Allopurinol, Glimipiride, Captoprill
Tingkat kesadaran	Compos Mentis	Compos Mentis
Orientasi (waktu, tempat, orang)	Bailk	Bailk
Memori	Baik	Baik
Kemampuan mengambil keputusan	Sendiri	Sendiri
Perubahan perilaku atau suasana hati	Eutimik	Eutimik
Fungsi pencernaan	Baik	Baik
Pola tidur	7-8 Jam/Hari	5-7 Jam/Hari
Nutrisi		
Pola makan dan asupan gizi	3x sehari (Nasi.Lauk,Sayur)	3x sehari (Nasi.Lauk,Sayur)
Berat badan/tinggi badan	60/175	75/162
Masalah nutrisi	Tidak ada	Tidak ada
Hidrasi	4-6 Gelas/Hari	6-8 Gelas/Hari
Pemeriksaan Fisik		

Tekanan darah	180/110	170/80
Nadi	97	79
Respirasi	20	20
Suhu	36,7	36,6
Turgor	< 3 Detik	< 3 Detik
CRT	< 2 Detik	< 2 Detik
Mobilitas dan kekuatan otot	$\frac{5}{5} \mid \frac{5}{5}$	$\frac{5}{5} \mid \frac{5}{5}$

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua klien merupakan pasien lansia dengan diagnosis medis hipertensi dan keluhan utama berupa pusing, serta pada Klien 2 disertai keluhan lemas saat berdiri. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik klinis hipertensi pada lansia, di mana peningkatan tekanan darah dapat menimbulkan gejala neurologis seperti pusing akibat gangguan regulasi perfusi serebral. Tekanan darah pada kedua klien berada di atas nilai normal, yaitu 180/110 mmHg pada Klien 1 dan 170/80 mmHg pada Klien 2, yang menunjukkan hipertensi tidak terkontrol.

Tabel 2 Evaluasi Keperawatan

Klien 1	Klien 2
Hari Ke- 1	
Pasien lansia mengeluh pusing. Mengaku belum pernah melakukan latihan pernapasan atau relaksasi	Pasien lansia lemas saat berdiri, serta pusing. Mengaku belum pernah melakukan latihan pernapasan atau relaksasi
- Tekanan darah: 180/110 mmHg	- Tekanan darah: 170/80 mmHg

- | | |
|--|--|
| - Nadi: 97 x/menit, reguler | - Nadi: 89 x/menit, reguler |
| - Pernapasan: 20 x/menit, terdengar normal | - Pernapasan: 20 x/menit, terdengar normal |
| - Tampak lemah, duduk di kursi | - Tampak lemah, duduk di kursi |
| - Ekstremitas hangat, tidak ada edema | - Tampak mengantuk |

Hari Ke- 2

- | | |
|--|--|
| Pasien lansia mengeluh pusing ringan. Mengaku belum pernah melakukan latihan pernapasan atau relaksasi | Pasien lansia lemas saat berdiri. Mengaku belum pernah melakukan latihan pernapasan atau relaksasi |
| - Tekanan darah: 150/90 mmHg | - Tekanan darah: 150/83 mmHg |
| - Nadi: 88 x/menit, reguler | - Nadi: 89 x/menit, reguler |
| - Pernapasan: 20 x/menit, terdengar normal | - Pernapasan: 20 x/menit, terdengar normal |
| - Tampak lemah, duduk di kursi | - Tampak lemah, duduk di kursi |
| - Ekstremitas hangat, tidak ada edema | - Tampak mengantuk |

Hari Ke- 3

- | | |
|--|---|
| Pasien mengatakan bah pusing sudah mulai berkurang dan pasien mengatakan teknik relaksasi pernafasan sangat membantu | Pasien mengatakan bahwa lemas serta pusing sudah berkurang serta pasien menyukai teknik relaksasi nafas dalam |
|--|---|

- Tekanan darah: 140/89 mmHg	- Tekanan darah: 146/90 mmHg
- Nadi: 88 x/menit, reguler	- Nadi: 89 x/menit, reguler
- Pernapasan: 20 x/menit, terdengar normal	- Pernapasan: 20 x/menit, terdengar normal
- Tampak lemah, duduk di kursi	- Tampak lemah, duduk di kursi
- Ekstremitas hangat, tidak ada edema	- Tampak mengantuk

Berdasarkan hasil evaluasi keperawatan selama tiga hari, pada hari pertama klien 1 dan klien 2 sama-sama mengeluhkan masih belum memahami dan belum mampu melakukan latihan pernapasan relaksasi. Pada klien 1, tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/110 mmHg, nadi 97 kali per menit teratur, pernapasan 20 kali per menit terdengar normal, suhu tubuh 36,6°C, serta tampak lemah namun tidak ditemukan edema. Sementara itu, klien 2 memiliki tekanan darah 170/80 mmHg, nadi 89 kali per menit teratur, pernapasan 20 kali per menit terdengar normal, suhu tubuh 36,4°C, dan tampak mengantuk.

Pada hari kedua, klien 1 mengeluhkan pusing ringan dan masih belum memahami sepenuhnya latihan pernapasan relaksasi. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 150/90 mmHg, nadi 88 kali per menit teratur,

pernapasan 20 kali per menit terdengar normal, suhu tubuh 36,4°C, dengan kondisi klien tampak lemah dan duduk di kursi tanpa adanya edema. Klien 2 juga mengeluhkan lemas saat berdiri dan belum mampu melakukan latihan pernapasan relaksasi, dengan tekanan darah 150/83 mmHg, nadi 89 kali per menit teratur, pernapasan 20 kali per menit terdengar normal, suhu tubuh 36,4°C, serta tampak lemah dan duduk di kursi.

Pada hari ketiga, terjadi perkembangan kondisi pada kedua klien. Klien 1 sudah memahami dan mampu melakukan teknik relaksasi pernapasan dengan bantuan perawat. Tanda vital menunjukkan tekanan darah 140/89 mmHg, nadi 88 kali per menit teratur, pernapasan 20 kali per menit terdengar normal, suhu tubuh 36,6°C, dan klien tampak lebih segar serta tidak ditemukan edema. Klien 2 juga mengalami peningkatan, ditandai dengan kemampuan melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. Pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 146/90 mmHg, nadi 89 kali per menit teratur, pernapasan 20 kali per menit terdengar normal, suhu tubuh 36,4°C, dan klien tampak mengantuk.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi selama tiga hari, menunjukkan bahwa pemberian intervensi teknik relaksasi napas dalam

memberikan pengaruh positif terhadap kondisi klien lansia dengan tekanan darah tinggi. Pada hari pertama dan kedua, baik klien 1 maupun klien 2 masih belum memahami dan belum mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri, sehingga tekanan darah pada kedua klien masih cenderung tinggi dan keluhan seperti lemas, pusing, serta mengantuk masih dirasakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada tahap awal, efektivitas intervensi belum optimal karena keterampilan klien dalam melakukan teknik relaksasi masih terbatas dan membutuhkan pendampingan perawat.

Pada hari ketiga, setelah dilakukan edukasi dan pendampingan secara berulang, kedua klien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memahami dan melakukan teknik relaksasi napas dalam, baik dengan bantuan perawat maupun secara mandiri. Seiring dengan peningkatan tersebut, tekanan darah pada kedua klien tampak mulai menurun dan tanda vital lainnya berada dalam batas normal. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan respon parasimpatik, serta membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, sehingga berdampak pada pengendalian tekanan darah.

Hasil ini sejalan dengan teori keperawatan dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat membantu mengontrol tekanan darah melalui mekanisme penurunan stres dan peningkatan oksigenasi tubuh. Oleh karena itu, teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan pada lansia dengan hipertensi, khususnya apabila dilakukan secara rutin dan disertai dengan dukungan serta pendampingan dari perawat dan keluarga.

KESIMPULAN

Teknik relaksasi napas dalam efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu penurunan tekanan darah dan meningkatkan manajemen kesehatan pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, Y., Astuti Purnamawati, D., & Pradika, J. (2024). Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Riset Keperawatan Dan Kesehatan*, 1(4), 139–144. <https://doi.org/10.71203/jrkk.v1i4.83>
- Ardyaningsih, N. K. D. (2019). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Abiansemal III Kabupaten Badung. *Politeknik*

- Kesehatan Kemenkes Denpasar*, 6–23.
repository.poltekkes-
denpasar.ac.id<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id>
- Haryani, W. & S. (2022). I. Modul Etika Penelitian (Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta). In *Modul Etika Penelitian, Jakarta selatan*.
- Johnson, H. M., Shimbo, D., Abdalla, M., Altieri, M. M., Bress, A. P., Carter, J., Commodore-Mensah, Y., Egan, B., Melnyk, B. M., Ogunniyi, M. O., Schott, S. L., Watson, K. E., Williamson, J. D., Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Taler, S. J., Bansal, N., Bello, N. A., Cohen, J. B., ... Whelton, P. K. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACC P/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/P CNA/SGIM Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee . In *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)* (Vol. 82, Issue 10). <https://doi.org/10.1161/HYP.00000000000000249>
- Mia Fatma Ekasari. (2021). Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penangannya. *Repo.Poltekkestasikmalaya*.
- Nurfajriani, W. V., & Ilhami, M. W. (2024). Data Triangulation in Qualitative Data Analysis. *XJurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 1–23.
- Parwati, Ni, N. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Utama Hipertensi. *Fakultas Ilmu Kesehatan Ump*, 2019, 8–42. <http://repository.ump.ac.id/2753/>
- Puspita, R. (2023). Asuhan keperawatan pada ny. r dengan hipertensi pada katz indeks a di kampung babakan caah kelurahan galih pakuon kecamatan limbangan kab.garut. *Karsa Husada Garut, IV*, 1-68 Halaman.
- Ratna, D. (2023). *KONSEP HIPERTENSI TINJAUAN PUSTAKA UBS PPNI*. 1–31.
- Subarno, Reineta Puspitasari, Tiara Handayani, et all. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*.
- Sulistiawati, D. (2024). *Hubungan Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Poncokusumo Malang*. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/10032/%0Ahttps://eprints.umm.ac.id/id/eprint/10032/1/PENDAHULUAN.pdf>
- Ummah, M. S. (2021). Pathway Hipertensi. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi.

Jurnal Implementa Husada, 4(1).
<https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.1244>
8
Zartoni, H. (2021). Asuhan Keperawana
KMB pada Pasien Ny.k dengan

Hipertensi di Puskesmas Perawatan
Sebelat Bengkulu Utara. *Karya Tulis
Ilmiah*, 1–83.
[https://repository.poltekkesbengkulu.
ac.id](https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id)