

ABSTRAK

Penerapan Intervensi *Slow Deep Breathing* dalam Asuhan Keperawatan Keluarga pada pasien Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang. Agustina Biwin Astuti (2025) KIAN. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Permasalahan yang muncul jelas pada saat terjadinya hipertensi yaitu adanya peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal. Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan keluarga menggunakan penerapan teknik relaksasi slow deep breathing untuk menurunkan tekanan darah Tn. J dan edukasi kesehatan mengenai manajemen nutrisi yang tepat kepada keluarga Tn. J. Rancangan studi kasus ini berfokus pada pemberian asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus ini berupa dokumentasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi beserta keluarganya dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan. Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan bahwa terdapat masalah keperawatan gangguan rasa nyaman dengan pemberian intervensi teknik relaksasi slow deep breathing dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan berupa penerapan intervensi pendidikan kesehatan mengenai manajemen nutrisi bagi penderita hipertensi. Pada Tn. J dan keluarga setelah diberikan intervensi keperawatan selama 3 kali pertemuan, maka hasil evaluasi terakhir didapatkan hasil keluhan rasa nyaman menurun dan peningkatan pengetahuan untuk keluarga pasien. Masalah gangguan rasa nyaman tidak dapat diatasi dengan pemberian teknik slow deep breathing ini dengan satu kali berlatih namun harus dilakukan secara berulang dan dilakukan pengontrolan tekanan darah secara berkala, maka pasien diminta mampu menghafal dan memahami teknik relaksasi ini dengan baik agar dapat menjadi alternatif dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, masalah kesiapan peningkatan kesehatan diperlukan edukasi kesehatan secara berulang mengenai manajemen nutrisi yang tepat agar pola makan yang sehat dapat membantu dalam mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Penurunan Tekanan Darah