

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN PIJAT KAKI (*FOOT MASSAGE*) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG NAKULA DI RSUD NGUDI WALUYO WLINGI

Regina Elysia Erly Nathania Putri,
Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp, M.Kep,
Progam Studi Pendidikan Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77C
Email : reginanathania31@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi sehingga memerlukan penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*). **Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang nakula RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. **Metode:** Studi kasus pada satu pasien hipertensi yang diberikan terapi relaksasi napas dalam dan *foot massage* selama 3×24 jam melalui pendekatan asuhan keperawatan. **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi selama 3×24 jam, tekanan darah pasien menunjukkan perbaikan dari 158/88 mmHg menjadi 138/83 mmHg pada pengukuran pagi hari ketiga. Pada evaluasi siang hari, tekanan darah tercatat 143/93 mmHg yang menunjukkan adanya fluktuasi fisiologis sesuai waktu pengukuran dan aktivitas pasien. Selain itu, keluhan pusing berkurang, skala nyeri menurun dari 7 menjadi 3, pasien tampak lebih rileks, merasa lebih nyaman, serta mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. **Kesimpulan:** Penerapan terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*) membantu mengendalikan tekanan darah, mengurangi keluhan pusing dan nyeri, serta meningkatkan kenyamanan pada pasien hipertensi. Meskipun tekanan diastolik menunjukkan fluktuasi pada pengukuran terakhir, kondisi tersebut masih dapat terjadi pada pasien hipertensi kronis karena dipengaruhi oleh resistensi vaskular perifer, aktivitas pasien, dan waktu pengukuran, sehingga secara keseluruhan hasil asuhan keperawatan tetap menunjukkan perbaikan kondisi pasien.

Kata Kunci hipertensi, relaksasi napas dalam, *foot massage*, tekanan darah.