

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Tugas Akhir, April 2025

Zakiah Kamila Bakri
24501138

Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Lansia Hipertensi Di Rw 02 Kelurahan Tuah Negeri Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru

Xiv + 64 Halaman + 2 Skema + 9 Tabel + 1 Gambar + 5 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu didunia setiap tahunnya dan merupakan penyakit yang sering difasilitasi pelayanan kesehatan dasar. Ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga merupakan hambatan untuk merubah gaya hidup untuk meningkatkan status kesehatan. Ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga dapat menimbulkan komplikasi atau akibat lanjut sehingga perlu pendamping keluarga sebagai care giver. Penanganan non farmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi yakni mengontrol asupan makanan dan natrium, menurunkan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan tembakau, serta melakukan latihan dan relaksasi. Salah satu relaksasi napas dalam yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi primer yaitu latihan *slow deep breathing*. Tujuan penulis ini adalah untuk menjelaskan Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Lansia Hipertensi Di Rw 02 Kelurahan Tuah Negeri Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi keperawatan pemberian terapi *Slow Deep Breathing* terhadap penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 25-29 November 2024. Pelaksanaan terapi *Slow Deep Breathing* dilakukan selama 3 hari dilakukan selama 6-10 kali selama 5 menit. Hasil dari study kasus ini setelah dilakukan sebanyak 3 hari subjek menerapkan terapi *Slow Deep Breathing* menunjukkan rata-rata setelah diberikan terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi *Slow Deep Breathing* pada lansia Hipertensi.

Kata Kunci : *Slow deep breathing*, Hipertensi, Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga

Daftar Pustaka: 23 (2020-2024)

**NERS STUDY PROGRAM
NURSING FACULTY
INSTITUT OF HEALTH SCIENCES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, April 2025

Zakiah Kamila Bakri
24501138

“Family Nursing Care with the Application of Slow Deep Breathing for the Nursing Problem of Ineffective Family Health Management in Elderly People with Hypertension in RW 02, Tuah Negeri Subdistrict, Tenayan Raya District, Pekanbaru City”

Xi + 64 Pages + 2 Schemes + 9 Tables + 1 Figure + 5 Attachments

ABSTRACT

Hypertension is the number one cause of death globally each year and is a common condition treated at primary healthcare facilities. Ineffective family health management is a barrier to making lifestyle changes that could improve health status. This ineffectiveness can lead to complications or further consequences, making the presence of a family caregiver essential. Non-pharmacological treatments that must be implemented by individuals with hypertension include controlling food and sodium intake, losing weight, limiting alcohol and tobacco use, and engaging in physical exercise and relaxation. One relaxation technique that can be used by individuals with primary hypertension is slow deep breathing. The purpose of this study was to explain Family Nursing Care with the Application of Slow Deep Breathing to the Nursing Problem of Ineffectiveness of Family Health Management in Elderly Hypertension in RW 02, Tuah Negeri Village, Tenayan Raya District, Pekanbaru City. The method used in implementing nursing interventions is the provision of Slow Deep Breathing therapy for hypertension sufferers. This study was conducted from November 25-29, 2024. The implementation of Slow Deep Breathing therapy was carried out for 3 days, 6-10 times for 5 minutes. The results of this case study after 3 days of subjects applying Slow Deep Breathing therapy showed that on average after being given there was a significant difference between the decrease in blood pressure before and after being given Slow Deep Breathing therapy in elderly Hypertension.

Keywords : Slow Deep Breathing, Hypertension, Ineffective Family Health Managemen

Reference : 23 (2020-2024)