

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN KOMBINASI
LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING* DENGAN JUS MENTIMUN
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI
DI KECAMATAN CIPAYUNG
JAKARTA TIMUR**

Rosita Nurmaya
2024
Universitas Bhakti Kencana Jakarta

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler. Prevelensi hipertensi di DKI Jakarta pada tahun 2021 adalah 252.553 penderita, di Kecamatan Cipayung 2023 sebanyak 22.883, Kelurahan Pondok Ranggon 2023 sebanyak 2386 kasus. Tujuan studi kasus ini untuk menggambarkan Asuhan Keperawatan dengan pemberian kombinasi *Slow Deep Breathing* dengan jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada 2 subjek penelitian yaitu Ny.ST dan Ny.SL. Penelitian dilakukan selama 7 hari, yaitu tanggal 20-26 Mei 2024. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi, format asuhan keperawatan. Latihan *Slow Deep Breathing* dilakukan 3 kali sehari dalam waktu 15 menit, pemberian jus mentimun 250 ml diberikan 2 kali sehari. Hasil rata-rata tekanan darah sebelum intervensi 136,5/90 mmHg dan sesudah intervensi 127,5/84,5 mmHg dan terjadi penurunan 9/5,5 mmHg. Kesimpulan penelitian terapi kombinasi ini dapat menurunkan tekanan darah, karena *Slow Deep Breathing* meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan saraf simpatis, sedangkan kandungan kalium dalam mentimun dapat memvasodilatasi pembuluh darah perifer, penurunan resistensi perifer, serta dapat sebagai detoksifikasi. Dengan begitu terapi kombinasi ini dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk pasien hipertensi.

Kata Kunci : *Slow Deep Breathing*, Jus Mentimun, Hipertensi, Tekanan Darah

**NURSING CARE WITH COMBINED PROVIDING
EXERCISE SLOW DEEP BREATHING WITH CUCUMBER JUICE
AGAINST REDUCING BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSION PATIENTS
IN CIPAYUNG DISTRICT
EAST JAKARTA**

Rosita Nurmaya

2024

Bhakti Kencana University of Jakarta

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem and is a major risk factor for cardiovascular disease. The prevalence of hypertension in DKI Jakarta in 2021 was 252,553 sufferers, in Cipayung District in 2023 as many as 22,883, in Pondok Ranggon Village in 2023 as many as 2386 cases. The purpose of this case study is to describe Nursing Care by giving a combination of Slow Deep Breathing with cucumber juice on lowering blood pressure. This study uses a descriptive method with a nursing care approach on 2 research subjects, namely Ny.ST and Ny.SL. The research was conducted for 7 days, namely May 20-26, 2024. The data collection instrument uses observation sheets, nursing care formats. Slow Deep Breathing exercises are carried out 3 times a day within 15 minutes, 250 ml of cucumber juice is given 2 times a day. The mean blood pressure before the intervention was 136.5/90 mmHg and after the intervention was 127.5/84.5 mmHg and there was a decrease of 9/5.5 mmHg. The conclusion of this combination therapy research can lower blood pressure, because Slow Deep Breathing increases parasympathetic nerve activity and lowers sympathetic nerves, while the potassium content in cucumbers can vasodilate peripheral blood vessels, reduce peripheral resistance, and can be detoxified. That way, this combination therapy can be used as an independent nursing intervention for hypertensive patient.

Keywords: Slow Deep Breathing, Cucumber Juice, Hypertension, Blood Pressure.