

INTISARI

UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP

D III FISIOTERAPI

ISNAENIYAH RAHMAWATINIM : 109120005

KARYA TULIS ILMIAH

APLIKASI SLOW DEEP BREATHING EXERCISE DAN BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA USIA 68 TAHUN

Latar Belakang dan Tujuan Penulisan : Tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah menjadi naik karena ada gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terganggu sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tujuan dari penulisan karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *slow deep breathing exercise* dan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien usia 68 tahun.

Metode Penanganan Kasus : Pada laporan karya tulis ilmiah ini, menulis memberikan beberapa tindakan pada sampel penelitian Ny. S meliputi modalitas fisioterapi *slow deep breathing exercise* dan *brisk walking exercise* yang dapat menurunkan tekanan darah, untuk instrument pengukuran menggunakan tensi meter yang dilakukan sebelum dan sesudah di lakukan latihan, tindakan terapi terhitung 6 kali dari tanggal 16 sampai 26 Februari 2023.

Pembahasan : *Slow deep breathing exercise* dan *brisk walking exercise* merupakan salah satu modalitas fisioterapi untuk menangani kasus tekanan darah tinggi, setelah dilakukan tindakan fisioterapi sebanyak 6 kali di dapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah dengan hasil T1= 130/90mmHg hingga T6 = 140/80mmHg.

Kesimpulan dan Saran : Setelah diberikan tindakan fisioterapi sebanyak 6 kali tindakan, di dapatkan hasil berupa penurunan tekanan darah dengan pemberian *slow deep breathing exercise* dan *brisk walking exercise*. Saran dari penulisan karya tulis ilmiah ini jika teradi kondisi tekanan darah tinggi atau hipertensi bisa dilakukan tindakan berupa *slow deep breathing exercise* dan *brisk walking exercise*.

Kata kunci : Tekanan Darah, *Slow Deep Breathing*, *Brisk Walking Exercise*

ABSTRAK

UNIVERSTAS AL IRSYAD CILACAP

D III FISIOTERAPI

ISNAENIYAH RAHMAWATINIM : 109120005

KARYA TULIS ILMIAH

APLIKASI SLOW DEEP BREATHING EXERCISE DAN BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA USIA 68 TAHUN

Background and Purpose of Writing: High blood pressure is a condition in which blood pressure rises due to a disturbance in the blood vessels which results in the supply of oxygen and nutrients being disrupted to the body tissues that need them. The purpose of writing this scientific paper is to determine the effect of slow deep breathing exercise and brisk walking exercise on reducing blood pressure in a patient aged 68 years.

Case Method: In this scientific paper report, writing provides several actions on the research sample Mrs. S includes physiotherapy modalities of slow deep breathing exercise and brisk walking exercise which can reduce blood pressure, for measurement instruments using a tension meter which is carried out before and after exercise, 6 therapeutic measures counted from 16 to 26 February 2023.

Discussion: Slow deep breathing exercise and brisk walking exercise are physiotherapy modalities for treating cases of high blood pressure. After 6 physiotherapy measures, the result was a decrease in blood pressure with the results T1 = 130/90mmHg to T6 = 140/80mmHg.

Conclusions and Suggestions: After being given 6 physiotherapy actions, the results were obtained in the form of a decrease in blood pressure by giving slow deep breathing exercise and brisk walking exercise.

Suggestions from writing this scientific paper if there is a condition of high blood pressure or hypertension, action can be taken in the form of slow deep breathing exercise and brisk walking exercise.

Keywords: Blood Pressure, Slow Deep Breathing, Brisk Walking Exercise