

ABSTRAK

Nurul Febrian Bintari Putri¹, Wiwiek Natalya²

Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Latar belakang : hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. Asia tenggara berada diposisi ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk setelah afrika dan mediterania timur. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan penyakit degenerative seperti gangguan ginjal, gangguan jantung (penyakit jantung koroner), dan gangguan otak (stroke) hingga menyebabkan kematian (*silent killer*) apabila nilai tekanan darah pada pasien hipertensi tidak terkontrol dalam jangka waktu yang lam. Penatalaksanaan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu terapi *slow deep breathing*.

Tujuan : Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan terapi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan hasil *evidence based practice*.

Metode : desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan penerapan intervensi keperawatan berdasakan *evidence based nursing*. Penelitian dilakukan kepada 10 orang dengan hipertensi. Alat yang digunakan dalam mengukur tekanan darah yaitu *sphygmomanometer* dan SOP terapi *sloe deep breathing*.

Hasil : responden berusia *midle age* dan berjenis kelamin perempuan. Dari hasil implementasi terapi *slow deep breathing* yang dilakukan selama 3 kali pertemuan bersama penulis dan latihan mandiri terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi *slow deep breathing* yaitu dengan rata-rata penurunan 7,7/8 mmHg pada anggota kelompok 1 dan 8/10,7 mmHg pada anggota kelompok 2. Pernafasan yang dilakukan secara dalam dan perlahan pada latihan *slow deep breathing* akan memperbaiki status oksigen dan meningkatkan jumlah oksidasi nitri sehingga menyebabkan terjadinya vasodilasi pembuluh darah dan tekanan darah menjadi turun.

Simpulan : Latihan *slow deep breathing* ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah 7,7/8 mmHg pada anggota kelompok 1 dan 8/10,7 mmHg pada anggota kelompok 2.

Kata kunci : Hipertensi, penurunan tekanan darah, terapi *slow deep breathing*