

ABSTRAK

PENGARUH SLOW DEEP BREATHING (SDB) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDUNGWUNI I

Ulfiyah Nur Rachmawati, Dafid Arifiyanto

Latar belakang: Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi hipertensi di dunia terus meningkat. Seringkali juga hipertensi disebut dengan *silent killer* karena merupakan penyakit sangat berbahaya. Untuk mengobati hipertensi ada 2 pengobatan yaitu non farmakologi dan farmakologi. Untuk pengobatan non farmokologi ada beberapa pengobatan yang efektif yang dapat menurunkan tekanan darah dan bisa dilakukan secara mandiri salah satunya yaitu pemberian teknik *Slow Deep Breathing*. Pemberian terapi *slow deep breathing* ini diharapkan bisa sebagai pendamping dari pengobatan farmakologi. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan metode *pre-test and post-test* pada satu kelompok. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pada penelitian ini jumlah responden yang mendapatkan intervensi *slow deep breathing* berjumlah 20 responden.

Hasil: Pada penelitian ini rata-rata tekanan darah sistol dan diastol pada penderita hipertensi sebelum diberikan intervensi sebesar 163 mmHg tekanan darah sistol dan 96 mmHg tekanan darah diastol, dan setelah diberikan intervensi *slow deep breathing* memperoleh hasil tekanan darah sistol 153 mmHg dan tekanan darah diastol 91 mmHg. Pada penelitian ini menggunakan uji T-test dependen dan didapatkan hasil p-value 0,001 yang artinya $p < 0,05$ ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Simpulan: Pada penelitian ini terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni I. Diharapkan bagi penderita hipertensi bisa menerapkan *slow deep breathing* sebagai pengobatan non farmakologi pendamping obat yang bisa dilakukan di kehidupan sehari-hari untuk mengontrol tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, *Slow deep breathing*