

**APLIKASI PEMBERIAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG AYYUB 2
RS ROEMANI SEMARANG**

Zhse Zhsa Dwika Djati

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

E-mail: nursezhsezhsa24@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg atau tekanan diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg. Hipertensi menyebabkan ancaman serius bila tidak ditangani dengan tepat. Penatalaksanaan terapi non farmakologi pada pasien hipertensi adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam *slow deep breathing*. *Slow deep breathing* adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aplikasi terapi nafas dalam *slow deep breathing* pada pasien hipertensi. *Slow deep breathing* yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15menit dapat member pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi primer. Desain studi kasus ini adalah *descriptive study* dilakukan dengan membandingkan tingkat penurunan tekanan darah sebelum dilakukan *slow deep breathing* dan sesudah dilakukan. Didapatkan hasil tekanan darah sistolik turun $\pm 10-15$ mmHg dan tekanan darah diastolik $\pm 10-15$ mmHg. Dapat disimpulkan bahwa pengaruh pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: tekanan darah, hipertensi, *slow deep breathing*.

APPLICATION OF PROVIDING *SLOW DEEP BREATHING* THERAPY ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSION PATIENTS IN ROEMANI SEMARANG ROOM 2

Zhse Zhse Dwika Djati

Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Nursing and Health Sciences, Muhammadiyah University Semarang, Indonesia

E-mail: nursezhsezhse24@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a systolic blood pressure higher than 140 mmHg or diastolic pressure higher than 90 mmHg. Hypertension causes serious threats if not handled properly. Management of non-pharmacological therapy in hypertensive patients is by breathing relaxation techniques in slow deep breathing. Slow deep breathing is conscious relaxation to regulate breathing deeply and slowly. Slow deep breathing which is done six times per minute for 15 minutes can give effect to blood pressure through increased baroreceptor sensitivity and reduce the activity of the sympathetic nervous system and increase the activity of the parasympathetic nervous system in primary hypertensive patients. This case study design is a descriptive study conducted by comparing the level of blood pressure reduction before slow deep breathing is done and after it is done. The results of systolic blood pressure dropped by $\pm 10-15$ mmHg and diastolic blood pressure ± 10 mmHg. It can be concluded that the effect of slow deep breathing therapy on blood pressure reduction in hypertensive patients.

Keywords: blood pressure, hypertension, slow deep breathing.