

**PENERAPAN INTERVENSI *SLOW DEEP BREATHING* : TEKNIK
RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA Ny. W
DI WILAYAH DUSUN JETAK SENDANGTIRTO BERBAH SLEMAN**

INTISARI

Dius Kusumaningrum¹ , Ferianto² , Kezia Diah Sari³

Program Studi Profesi Ners universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Email: dkusumanyt@gmail.com tel : 081215740184

Latar belakang : Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic yang terbagi menjadi dua tipe yaitu hipertensi esensial yang paling sering terjadi dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit renal atau penyebab lain, sedangkan hipertensi malignan merupakan hipertensi yang berat, fulminan dan sering dijumpai pada dua tipe hipertensi tersebut. *Slow deep breathing* tindakan yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernafasan secara lambat dan dalam sehingga menimbulkan efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada Ny. W di wilayah dusun jetak sendangtirto berbah sleman.

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan studi kasus pada Ny. W dengan hipertensi di dusun jetak sendangtirto berbah sleman.

Hasil : Hasil dari studi kasus menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolic pada pre intervensi dan post intervensi terapi relaksasi *Slow Deep Breathing*.

Kesimpulan : Penerapan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, terapi relaksasi *Slow Deep Breathing*,

¹ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Pembimbing Lahan Praktik Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta

**APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING INTERVENTION:
RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE BLOOD PRESSURE ON Mrs.
W IN THE JETAK SENDANGTIRTO WILDLAND BERBAH SLEMAN.**

ABSTRACT

Dius Kusumaningrum¹, Ferianto², Kezia Diah Sari³

General Achmad Yani University Nursing Professional Study Program, Yogyakarta;
Email: dkusumanyt@gmail.com tel : 081215740184

Background : Hypertension is an increase in blood pressure both systolic and diastolic which is divided into two types, namely essential hypertension which is most common and secondary hypertension caused by renal disease or other causes, while malignant hypertension is severe, fulminant hypertension and is often found in the two types of hypertension. Slow deep breathing is a conscious action to regulate breathing slowly and deeply so as to cause a relaxing effect. This study aims to prove the effect of slow deep breathing therapy on lowering blood pressure in patients with hypertension.

Objective: To determine the effect of Slow Deep Breathing relaxation therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients in Mrs. W in the jetak sendangtirto hamlet area of berbah sleman.

Results: The research design used was a case study design on Mrs. W with hypertension in the hamlet of jetak sendangtirto berbah sleman.

Conclusion: The application of Slow Deep Breathing relaxation therapy can reduce blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, *Slow Deep Breathing* relaxation therapy

¹ Student from the Nursing Professional Study Program, Faculty of Health, Jendral Achamd Yani University, Yogyakarta

² Lecturers in the Nursing Professional Study Program, Faculty of Health, Jendral Achamd Yani University, Yogyakarta

³ Practice Field Supervisor Berbah Community Health Center Sleman Yogyakarta