

Negi Meilana Putri  
NIM : B2018091

Program Studi DIII Keperawatan

Irma Mustika Sari, S.Kep. Ns., M.Kep

**TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* SEBAGAI UPAYA  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia >60 tahun, lansia rentan menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi pada umur 31-44 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, umur 55-64 tahun sebesar 55,2%. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg. Gejala pada penderita hipertensi antara lain sakit kepala dan rasa tidak nyaman pada tengkuk, jantung berdebar, telinga berdenging, pandangan mata kabur, terjadi pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki. Penanganan hipertensi meliputi pemberian obat, pengaturan diet, olahraga, dan teknik relaksasi (terapi *slow deep breathing*) dapat diajarkan pada klien untuk menurunkan tekanan darah tinggi. **Tujuan :** Media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) sebagai media promotif kesehatan mengenai terapi *slow deep breathing* sebagai upaya menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif yang berisi program latihan *slow deep breathing* sebagai upaya menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. **Hasil :** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada masyarakat khususnya lansia dengan hipertensi. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi edukasi dan informasi bagi masyarakat khususnya pada lansia terkait terapi *slow deep breathing* dalam mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia.

**Kata Kunci :** Lansia, *Slow Deep Breathing*, Hipertensi