

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
KELURAHAN JOYOTAKAN**

Ucik Celsia Ningrum¹, Sri Hartutik²

ucikcelsia@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: hipertensi merupakan salah satu penyakit gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa darah terlambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi juga disebut sebagai *silent killer* atau membunuh secara diam-diam. Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi biasanya dipengaruhi oleh usia, genetik, pola makan, konsumsi garam yang berlebih, konsumsi alkohol dan stress. Dampak dari hipertensi jika tidak terkontrol dan tidak segera ditangani dapat menyebabkan penyakit ginjal, retinopati/kerusakan retina, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf, dan stroke. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi pemberian *Slow Deep Breathing Exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Joyotakan. **Metode:** deskriptif, jumlah responden 2, dengan memiliki hipertensi stage 1, implementasi menggunakan *Slow Deep Breathing Exercise*. **Hasil:** tekanan darah kedua lansia sebelum diberikan penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* termasuk kedalam kategori hipertensi stage 1. Tekanan darah pada lansia pertama dengan hipertensi tidak terkontrol setelah diberikan penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* termasuk kedalam kategori normal tinggi, dan lansia kedua setelah diberikan penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* termasuk kedalam kategori normal. **Kesimpulan:** Perbandingan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi tidak terkontrol dan hipertensi terkontrol sebelum diberikan penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* adalah dalam kategori stage 1, sedangkan setelah diberikan penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* termasuk kedalam kategori normal tinggi dan normal.

Kata kunci : *slow deep breathing, hipertensi, tekanan darah*