

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOJOLABAN

Aufa Zahra Fauziyyah¹. Norman Wijaya Gati²

zahraaufa170503@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Perawatan non-farmakologis dapat menggunakan terapi Pernapasan Dalam yang Lambat. Latihan ini dapat membantu mengurangi beban kerja jantung dengan meningkatkan pasokan O₂, yang mengakibatkan penurunan detak jantung dan diikuti dengan penurunan tekanan darah. **Tujuan;** untuk menentukan pengaruh Pernapasan Dalam yang Lambat terhadap tekanan darah pada orang lanjut usia dengan hipertensi. **Metode;** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, jenis penelitian adalah Kuasi Eksperimen, dan pengambilan sampel menggunakan teknik nonprobabilitas. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Sapiro-wilk untuk data yang terdistribusi normal sehingga menggunakan uji t berpasangan. Pengambilan sampel penelitian eksperimen menggunakan rumus Federer sederhana dengan 18 responden, **Hasil;** uji statistik uji t berpasangan pada tekanan darah sistolik sebelum dan setelah intervensi, diperoleh nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, sedangkan untuk tekanan darah diastolik sebelum dan setelah juga dengan hasil yang sama, dengan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$. Hipotesis diterima, jadi ada perbedaan yang signifikan. **Kesimpulan;** Terapi Pernapasan Dalam yang Lambat memiliki efek terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada orang tua yang menderita hipertensi.

Kata kunci : *hipertensi, lansia, slow deep breathing*