

PENERAPAN METODE *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Diah Dewi Retnowati ¹, Ida Nur Imamah²

diahdewiretnowati3@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berisiko tinggi menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. *Slow Deep Breathing Exercise (SDBE)* adalah metode non-farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi dan stimulasi baroreseptor. **Tujuan :** penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan metode SDBE dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** metode yang digunakan adalah studi kasus terhadap dua responden dengan tekanan darah tinggi di Desa Kedungupit. Intervensi SDBE dilakukan selama 3 hari berturut-turut, dua kali sehari selama 15 menit. **Hasil :** menunjukkan adanya penurunan tekanan darah signifikan: responden pertama dari 148/99 mmHg menjadi 123/75 mmHg, dan responden kedua dari 161/98 mmHg menjadi 134/84 mmHg. **Kesimpulan:** studi ini menunjukkan bahwa penerapan metode *Slow Deep Breathing Exercise* efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan dapat digunakan sebagai intervensi mandiri keperawatan yang aman dan mudah dilakukan.

Kata Kunci: Hipertensi, *Slow Deep Breathing Exercise*, Tekanan Darah.