

Nur Annisa
NIM C2013092
Program Studi Ilmu Keperawatan

Dosen Pembimbing
I. Maryatun, M.Kes
II. Tri Susilowati, M.Kep

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI SEDERHANA DAN
LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
MENTARI SENJA SEMANGGI SURAKARTA**

ABSTRAK

Pendahuluan; Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan, salah satu faktor yang menjadikan hipertensi adalah dengan bertambahnya umur seperti lansia. Seseorang dengan hipertensi membutuhkan intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darahnya, salah satu cara adalah dengan meditasi sederhana dan latihan *deep breathing*. **Tujuan;** Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian meditasi sederhana dan latihan *deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Mentari Senja Semanggi Surakarta. **Metode;** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperimen* dan rancangan *Two Group Pre-Post Test.*, sampel sebanyak 20 responden dibagi dalam 2 kelompok. Teknik sampling menggunakan *purposif sampling*. Instrumen penelitian dengan lembar observasi, tensimeter digital, dan spiker. Analisa data menggunakan uji *Dependent T-Test* dan uji beda *Paired T-Test* dan juga *Mann Whitney Test* untuk selisih. **Hasil;** Hasil uji *Mann Whitney Test* yang membandingkan penurunan tekanan darah sistolik antara kelompok meditasi sederhana dengan *deep breathing* menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna/signifikan dengan nilai $p > 0,05$ yaitu 0,645 dan uji beda *Independent Paired T-Test* untuk diastolik adalah 0,844. **Kesimpulan;** Dari hasil analisa dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna/signifikan antara meditasi sederhana dan latihan *deep breathing*. Keduanya sama-sama efektif menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Kata Kunci ; *meditasi sederhana, latihan deep breathing, penurunan tekanan darah, hipertensi.*