

PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING EXERSICE* DAN GENGAM JARI TERHADAP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN JOYOTAKAN

Riskhi Setiana¹, Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti ², Muhammad Natsir³

Riskhisetiana.students@aiska-university.ac.id

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak bergejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius. Angka prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan, dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% populasi orang dewasa di dunia akan terdiagnosis menderita hipertensi. Penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi serius akibat hipertensi. Metode yang sederhana dan efektif untuk pasien hipertensi adalah teknik teknik *slow deep breathing* dan genggam jari. **Tujuan :** Mengetahui hasil implementasi penerapan *slow deep breathing* dan genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Joyotakan. **Metode :** Jenis studi kasus dengan rancangan metode deskriptif. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah diberikan teknik *slow deep breathing* dan genggam jari. **Kesimpulan :** Penerapan teknik *slow deep breathing* dan genggam jari dapat dijadikan terapi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : *Genggam Jari, Hipertensi, Slow Deep Breathing*