

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TARIK NAPAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN KADIPIRO

Nadia Rahmalika Putri¹, Ida Nur Imamah²

nadiarahmalika05@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Proses penuaan pada lansia secara fisiologis akan menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskuler, diantaranya penyakit hipertensi. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah yaitu terapi relaksasi tarik napas dalam. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh terapi relaksasi tarik napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Kadipiro. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan desain peneliti *One Group Pretest-Posttest*. **Hasil** : Rata-rata tekanan darah pada responden sebelum pemberian terapi relaksasi tarik napas dalam adalah 147,7/92,3 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah setelah intervensi terapi relaksasi tarik napas dalam adalah 142,3/90,8 mmHg. Kedua data pada *Pretest* dan *Posttest* tidak terdistribusikan normal, maka pada uji hipotesis menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil *Uji Wilcoxon* pada tekanan darah sistolik dan diastolic $P < 0,05$, yaitu *p-value* sebesar 0.000. **Kesimpulan** : Terapi relaksasi tarik napas dalam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Kadipiro.

Kata Kunci : *Relaksasi Tarik Napas Dalam, Lansia, Hipertensi*