

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 05 RW 06
KELURAHAN JOYOTAKAN SURAKARTA**

¹ Dinda Ardiana Primantika, ² Erika Dewi Noorratri, ³ Nur Haryani
dindaardiana.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Ners

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, ³Puskesmas Kratonan Serengan Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana darah yang mengalir melalui arteri mengalami tekanan yang lebih tinggi dari keadaan normal 120/80 mmHg pada orang dewasa. **Tujuan:** Bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian *slow deep breathing* pada penderita hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta. **Metode:** Desain *penelitian* deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dilakukan pada 2 responden. **Hasil:** Hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan *slow deep breathing* yang dilakukan dua kali sehari selama 3 hari, didapatkan hasil tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Penerapan *slow deep breathing* mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Slow deep breathing*, Hipertensi