

**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DALAM MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 07  
KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES  
KOTA SURAKARTA**

**Ira Monalia<sup>1</sup>, Ida Nur Imamah<sup>2</sup>, Tri Harwanto<sup>3</sup>**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: [iramonalia.students@aiska-university.ac.id](mailto:iramonalia.students@aiska-university.ac.id)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi termasuk penyakit sistem kardiovaskuler yang memiliki angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Penyakit hipertensi seringkali dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh secara diam-diam. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah *slow deep breathing* dengan frekuensi pernafasan lambat dan dalam sehingga menimbulkan efek relaksasi. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi pemberian *slow deep breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan. **Metode:** Penelitian menggunakan studi kasus yang bersifat diskriptif. Dengan penerapan *slow deep breathing* pada dua responden untuk mengurangi tekanan darah, dilakukan selama dua kali sehari pagi dan sore selama 3 hari. Dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan. **Hasil:** Tekanan darah sebelum pada Tn. A yaitu 186/110 mmHg dalam kategori hipertensi tingkat 3 dan sesudah diberikan penerapan adalah 140/95 mmHg dalam kategori hipertensi tingkat I. sedangkan pada Ny. R yaitu pada hari pertama dengan hasil 150/95 mmHg dalam kategori hipertensi Tingkat I dan adalah 137/77 mmHg dalam kategori tingkat normal-tinggi. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan intensitas tekanan darah sesudah dilakukan *slow deep breathing* pada kedua responden

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