

Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Kelurahan Joyotakan 02/02, Kec. Serengan, Surakarta

Dita Putri Rahayu¹, Mulyaningsih², Muhammad Natsir³

ditaputrirahayu79@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Latar Belakang : Hipertensi adalah penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan kondisi tekanan darah mengalami peningkatan di atas normal, yaitu tekanan darah sistol 140 mmHg dan diastol 90 mmHg. Dampak dari pengidap hipertensi hingga terjadi komplikasi, seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal, bahkan kematian mendadak. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah menjadi aspek penting dalam pelayanan keperawatan, salah satunya dengan intervensi non-farmakologis dikembangkan sebagai pelengkap pengobatan, salah satunya adalah teknik relaksasi pernapasan, seperti *Slow deep breathing exercise*. **Tujuan** Untuk mengetahui penerapan *Slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Kelurahan Joyotakan 02/02, Kec. Serengan, Surakarta. **Metode** penerapan ini menggunakan studi kasus dengan rancangan metode deskriptif. **Hasil** Kedua responden sesudah dilakukan penerapan terapi *slow deep breathing exercise* didapatkan hasil penurunan tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 (responden pertama) dan kategori hipertensi derajat 2 (responden kedua). **Kesimpulan** *slow deep breathing exercise* sangat efektif dalam mengurangi tingkat hipertensi pada pasien dengan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, *slow deep breathing exercise*, tekanan darah, relaksasi pernapasan