

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya disebabkan oleh (umur/usia, jenis kelamin), obesitas, asupan makanan, merokok, berat badan dan faktor stres, Ras dan etnis. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pasien penderita hipertensi. Dalam penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimen with Control Group* dan Uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk* atau *Kolmogorov-Smirnov*. Penelitian dilaksanakan di RSUD Bina Kasih Medan pada bulan 5-15 Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah yang berobat pada bulan Mei-Juli 2023 sebanyak 250 orang kemudian teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, sehingga penelitian ini diikuti oleh 72 responden yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 36 responden untuk kelompok intervensi dan 36 responden untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah responden pada kelompok intervensi pretes 148.97/98.89 mmHg dan posttes 142.03/95.72 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol pretest 167.31/97.89 mmHg dan posttest 159.36/96.50 mmHg. Perbedaan tekanan darah pada responden kelompok intervensi sebelum dan sesudah sistolik 6.944 dengan $p=0.002$ dan diastolik 3.167 dengan $p=0.016$, sedangkan pada kelompok kontrol sistolik 7.944 dengan $p=0.000$ dan diastolik 1.389 dengan $p=0.004$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci : *Slow Deep Breathing*, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a disorder of the blood vessels which results in the supply of oxygen and nutrients carried by the blood being obstructed to the body's tissues which need it caused by (age/age, gender), obesity, food intake, smoking, weight and stress factors, race and ethnicity. . The aim of this research is to determine the effect of slow deep breathing exercise on reducing blood pressure in patients with hypertension. This research used a Quasi Experimental with Control Group design and a normality test using Shapiro-wilk or Kolmogorov-Smirnov. The research was carried out at Bina Kasih General Hospital, Medan, from 15-30 January 2024. The population in this study was 250 people seeking treatment in May-July 2023. Then the sampling technique used was purposive sampling, so that this research was attended by 72 respondents who were then divided into two groups, namely 36 respondents for the intervention group and 36 respondents for the control group. The research results showed that the average blood pressure of respondents in the pretest intervention group was 148.97/98.89 mmHg and posttest 142.03/95.72 mmHg, while in the control group the pretest was 167.31/97.89 mmHg and posttest 159.36/96.50 mmHg. The difference in blood pressure in the intervention group respondents before and after systolic was 6.944 with $p = 0.002$ and diastolic 3.167 with $p = 0.016$, while in the control group the systolic was 7.944 with $p = 0.000$ and diastolic 1.389 with $p = 0.004$. It can be concluded that there is an effect of slow deep breathing on reducing blood pressure.

Keywords: Slow Deep Breathing, Hypertension