

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

**Penatalaksanaan Terapi *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah  
Pada Penderita Hipertensi**

<sup>1</sup>Cecep Ramdan Sholihin, <sup>2</sup>Gilang Dwi Pratiwi, <sup>3</sup>Bhakti Permana, <sup>4</sup>Wini  
Hadiyani

<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Dalam mengatasi tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi dapat diberikan penanganan selain obat-obatan yaitu secara non farmakologi dengan pemberian terapi *slow deep breathing*. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan terapi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. **Metode:** metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif yang merupakan suatu metode dalam penelitian yang dilakukan dengan tujuan membuat gambaran atau deskripsi mengenai kondisi subjek. Pada penelitian ini, peneliti memperoleh hasil data dari Ny. R. Pengumpulan data pada tahap wawancara, observasi, dan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi selama 3x15 menit dalam 4 hari pertemuan. **Hasil:** Selama 12 kali intervensi terdapat penurunan pada tekanan darah sistolik sebanyak 10 kali dan penurunan pada tekanan distolik sebanyak 8 kali dengan hasil penurunan sebanyak 10 mmHg setiap kali pertemuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Kesimpulan dan saran:** Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, mengingat adanya pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah.

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