**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA RT 04 SUKAWARNA**

Wineu Aini Wulandari

Koresponding Author : Vita Lucya, M.Kep

ABSTRAK

Latar Belakang Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah dan kualitas tidur lansia. **Metode** : Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi Eksperimen yang termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain one grup *pretest- posttest design*, yaitu penelitian eksperimen yang hanya dilakukan pada satu kelompok saja. **Hasil** : Terdapat perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan Berdasarkan uji wilcoxon perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi, diketahui P-value bernilai kurang dari 0.050 yaitu 0.000. **Kesimpulan** : Slow Deep Breathing dapat menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan P-value bernilai kurang dari 0.050 yaitu 0.000. artinya terdapat perubahan kualitas tidur pada pre test dan post test pada lansia. **Saran** : Penelian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai *slow deep breathing* menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding penelitian.

Kata kunci : *slow deep breathing, kualitas tidur lansia, hipertensi*