

## Pengaruh *Slow Deep Breathing* Dengan *Reminder System* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Siti Nur Hafsanah Adeliyani

Koresponding Author :

[sitinurhafsanahadeliani17@gmail.com](mailto:sitinurhafsanahadeliani17@gmail.com), [hediherdiman@yahoo.co.id](mailto:hediherdiman@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah penyakit kronik akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik baik sistolik maupun diastolik dan merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan jantung. Hipertensi dapat mengakibatkan gagal ginjal, penyakit serebrovaskular dan gagal jantung serta kondisi lainnya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *slow deep breathing* dengan *reminder system* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas UPT Sukawarna. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experimental One Grup Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel 30 responden. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali pagi dan sore. **Hasil:** Terdapat perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan intervensi 153,50 mmHg, sedangkan sesudah diberikan intervensi 144,20 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastol sebelum dilakukan intervensi 93,47 mmHg, sedangkan sesudah diberikan intervensi 86,37 mmHg. Hasil uji statistik *wilcoxon signed rank test* dan *paired sampel T-Test* didapatkan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$  yang berarti intervensi *slow deep breathing* terdapat adanya potensi efek positif terhadap penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** *Slow deep breathing* mempunyai potensi efek positif terhadap tekanan darah. Hal ini dibuktikan dengan  $p$  value sebesar 0.000 (<0,05).

**Kata Kunci:** hipertensi; *slow deep breathing*; tekanan darah