

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
PEMBERIAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* PADA
PASIEN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA**

SKRIPSI



**Oleh:
Fitriyah
NIM. 22102310**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi *Slow Deep Breathing* Pada Pasien Hipertensi Di Posyandu Lansia” telah di uji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 18 Juli 2024
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,



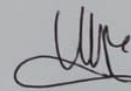
Kiswati, SST., M.Kes
NIP. 196807171988032001

Penguji II



Kustin, S. KM., M.Kes
NIDN. 0710118403

Penguji III



Ulfa Fitriani Nafista, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0724039301

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi Jember



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK. 19891219 201309 2 038

PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

Fitriyah¹, Kustin², Ulfia Fitriani Nafista³

¹²³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember, email: info@uds.ac.id

*Korespondensi Penulis : fitriyahwahid98@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Data WHO prevalensi hipertensi pada lansia 29%, Indonesia ada 26-31%, Jawa Timur 26,2%, Kabupaten Jember 198.562 penduduk wilayah Sukowono terdata sebagai penderita hipertensi tertinggi posisi kedua. Berdasarkan data posyandu lansia di Desa Sumber Wringin 10,3% lansia mengalami hipertensi. Penyakit hipertensi pada lansia memerlukan penanganan tanpa menimbulkan efek samping yang bertujuan untuk mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas serta mempertahankan tekanan darah normal. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah terapi *slow deep breathing*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi di posyandu lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, populasi seluruh penderita hipertensi di posyandu lansia 40 orang, sampel berjumlah 36 orang sampling menggunakan *simpel random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan cek tekanan darah. Analisis penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah berat sebesar 58,3%, sesudah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah sedang sebesar 55,6% dan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi dengan *p value* 0,000 <0,05. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi di posyandu lansia. Terapi *slow deep breathing* sangatlah diperlukan pada penderita hipertensi, dilakukan selama 10-15 menit dengan frekuensi 2x sehari pagi dan sore hari hal ini akan berdampak dalam perubahan tekanan darah.

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

Abstract

Background: WHO data, the prevalence of hypertension in the elderly is 29%, Indonesia is 26-31%, East Java is 26.2%, Jember Regency has 198,562 residents in the Sukowono area who are recorded as having the second highest hypertension sufferers. Based on data from the elderly posyandu in Sumber Wringin Village, 10.3% of elderly people suffer from hypertension. Hypertension in the elderly requires treatment without causing side effects which aims to prevent morbidity and mortality and maintain normal blood pressure. One technique that can be used is *slow deep breathing* therapy. The aim of this study was to determine the difference in blood pressure before and after giving *slow deep breathing* therapy to hypertensive patients at the elderly posyandu. **Method:** This research used pre-experimental with a one group pretest-posttest approach, the population of all hypertension sufferers in the elderly posyandu was 40 people, the sample was 36 people, sampling using simple random sampling. The research instruments used observation sheets and blood pressure checks. This research analysis uses a *wilcoxon signed ranks test*. **Results:** The results of the study showed that before the intervention was given the majority of respondents were in the severe blood pressure category of 58.3%, after the intervention the majority of respondents were in the moderate blood pressure category of 55.6% and there was a difference in blood pressure before and after the therapy was given *slow deep breathing* in hypertensive patients with a *p value* of 0.000 <0.05. **Conclusion:** There is a difference in blood pressure before and after giving *slow deep breathing* therapy to hypertensive patients at the elderly posyandu. *Slow deep breathing* therapy is very necessary for hypertension sufferers, carried out for 10-15 minutes with a frequency of 2 times a day in the morning and evening, this will have an impact on changes in blood pressure.

Key words: Blood Pressure, Hypertension, Slow Deep Breathing

