

ABSTRAK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN(STIK)
BINA HUSADA PALEMBANG
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Skripsi, 06 Agustus 2024

Risa Febriastuti

Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam (Slow Deep Breathing) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas 23 Iilir.

(xi + 45 halaman , 7 tabel, 17 halaman)

Hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus- menerus lebih dari suatu periode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental design one group pretest-posttest* , populasi di wilayah puskesmas 23 ilir, teknik sampling yang digunakan untuk penelitian ini yaitu non probability dengan accidental sampling dengan jumlah 32 responden dan semuanya diukur tekanan darah sebelum sesudah dilakukan teknik slow deep breathing. Penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon .

Hasil penelitian diketahui bahwa tekanan darah sistolik sebelum dilakukan teknik slow deep breathing 156,84 mmHg dan tekanan darah sistolik sesudah adalah 152,22 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum adalah 87,25 mmHg dan tekanan darah diastolik sesudah 84,13 mmHg. Didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai p value 0,000 (<0,05).Ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam (slow deep breathing) terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas 23 Iilir Palembang Tahun 2024. Diharapkan petugas puskesmas dapat mengembangkan terapi slow deep breathing menjadi terapi alternatif untuk menangani tekanan darah pada pasien hipertensi.

Bagi puskesmas 23 ilir Palembang 2024, untuk menerapkan teknik relaksasi nafas dalam (slow deep breathing) pada pasien hipertensi di puskesmas 23 ilir.

Kata Kunci : Penderita Hipertensi, Tekanan Darah, Slow Deep Breathing
Daftar pustaka :27 (2018-2024)

ABSTRACT

**School of Health Sciences (STIK) Bina Husada Palembang
Nursing Program
Thesis, August 6, 2024**

Risa Febriastuti

The Effect of Slow Deep Breathing Relaxation Therapy on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients at Puskesmas 23 Ilir

(Having xi + 45 pages, 7 tables, 17 pages)

Hypertension is an abnormal increase in arterial blood pressure that persists over a period of time.

This study used a quantitative research method with a *pre-experimental design involving a one-group pretest-posttest*. The study was conducted in the area of Puskesmas 23 Ilir, with a non-probability sampling technique using accidental sampling involving 32 respondents. Blood pressure was measured before and after applying the slow deep breathing technique. The statistical analysis employed was the Wilcoxon test.

The study results showed that the systolic blood pressure before the slow deep breathing technique was 156.84 mmHg, and after the technique, it was 152.22 mmHg. The diastolic blood pressure before the technique was 87.25 mmHg, and after it was 84.13 mmHg. The Wilcoxon test indicated a p-value of 0.000 (<0.05). There is an effect of slow deep breathing relaxation therapy on blood pressure changes in hypertensive patients at Puskesmas 23 Ilir Palembang in 2024. It is hoped that Puskesmas staff can develop slow deep breathing therapy as an alternative treatment for managing blood pressure in hypertensive patients.

For Puskesmas 23 Ilir Palembang in 2024, it is recommended to implement slow deep breathing relaxation techniques for hypertensive patients at the health center.

**Keywords: Hypertensive Patients, Blood Pressure, Slow Deep Breathing
References: 27 (2018-2024)**