

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIK)  
BINA HUSADA PALEMBANG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
Skripsi, Juli 2024**

**Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah  
Pada Lansia Hipertensi Di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Tk II dr.  
Ak Gani Palembang Tahun 2024**

(LV+ 65 Halaman, 10 Tabel, 4 Bagan, 5 Lampiran)

Salah satu penyakit yang rentan dialami lansia ialah Hipertensi dimana menurut WHO angka kejadian hipertensi meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil wawancara pasien yang dirawat dengan Hipertensi pada bulan September-November 152 pasien dengan angka rata-rata tekanan darah 140/90 mmHg. Pasien yang dirawat akan diperiksa oleh dokter penanggung jawab setelahnya diberi obat, namun teknik non farmakologinya belum ada dan belum diterapkan. Maka dari itu perlu dilakukan Teknik *Slow Deep Breathing* sebagai upaya penanggulangan pada penderitanya Hipertensi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini penelitian kuantitatif *pra-ekperimental design* dengan *one grup prestes-posttest*, penelitian ini dilakukan di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Tk II dr. Ak Gani Palembang, sampel penelitian ini adalah lansia yang sedang dirawat di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Tk II dr. Ak Gani Palembang Tahun 2024 yang berjumlah 60 orang.

Hasil penelitian diketahui bahwa nilai tekanan darah sistolik sebelum dilakukan teknik *Slow Deep Breathing* 150,05 mmHg dan tekanan darah sistolik sesudah adalah 129,97 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum adalah 94,80 mmHg dan tekanan darah diastolik sesudah adalah 74,17 mmHg. didapatkan uji statistik dengan menggunakan uji T dependen diketahui bahwa nilai *p value*  $0,000 > (0,05)$ . Ada pengaruh teknik *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di ruang flamboyan rumah sakit Tk. II dr. Ak Gani Palembang tahun 2024

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa ada pengaruh teknik *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di ruang flamboyan rumah sakit Tk. II dr. Ak Gani Palembang tahun 2024 penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terhadap penderita, menjadi bahan masukan untuk Rumah Sakit Tk II dr. Ak Gani Palembang tentang teknik *Slow Deep Breathing*.

**Kata Kunci : *Slow Deep Breathing*, Hipertensi, Tekanan Darah  
Daftar Pustaka : 40 (2013-2023)**

**ABSTRACT**  
**BINA HUSADA COLLEGE OF HEALTH SCIENCE**  
**NURSING STUDY PROGRAM**  
**Student Thesis, Juli 2024**

**The Effect of Slow Deep Breathing Technique on Blood Pressure in Hypertensive Elderly in the Flamboyant Room at Kindergarten Hospital, Dr. Ak Gani Palembang in 2024**  
( LV + 65 Pages, 10 Tables, 4 Charts, 5 Attachments)

One of the diseases that the elderly are susceptible to is hypertension, where according to WHO the incidence of hypertension increases every year. Based on the results of interviews with patients treated for hypertension in September-November, 152 patients had an average blood pressure of 140/90 mmHg. Patients who are treated will be examined by the doctor in charge after being given medication, but non-pharmacological techniques do not yet exist and have not been implemented. Therefore, it is necessary to use the Slow Deep Breathing Technique as an effort to overcome hypertension sufferers

This study aims to determine the effect of the Slow Deep Breathing technique on blood pressure in elderly people with hypertension. This research is a quantitative pre-experimental design research with one group pretest-posttest, this research was conducted in the Flamboyant Room, Tk II Dr. Hospital. Ak Gani Palembang, the sample for this study is an elderly person who is being treated in the Flamboyant Room, Tk II Hospital, dr. Ak Gani Palembang in 2024 totaling 60 people.

The research results showed that the systolic blood pressure before the Slow Deep Breathing technique was 150.05 mmHg and the systolic blood pressure after was 129.97 mmHg, while the diastolic blood pressure before was 94.80 mmHg and the diastolic blood pressure after was 74.17 mmHg. The statistical test obtained using the dependent T test showed that the p value was  $0.000 > (0.05)$ . There is an effect of the Slow Deep Breathing technique on blood pressure in elderly people with hypertension in the flamboyant room of a kindergarten hospital. II dr. Ak Gani Palembang in 2024

The conclusion in this study is that there is an influence of the Slow Deep Breathing technique on blood pressure in elderly people with hypertension in the flamboyant room of the Kindergarten hospital. II dr. Ak Gani Palembang in 2024, this research is expected to provide knowledge to sufferers, and become input for the Tk II Dr. Hospital. Ak Gani Palembang about the Slow Deep Breathing technique.

**Keywords** : *Slow Deep Breathing, Hypertension, Blood Pressure*  
**Bibliography** : 40 (2013-2023)