

ABSTRAK

Nabila Rahmatul Aisyah (2025). Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga, Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Kemenkes Poltekkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep. M.B, (II) Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes. Penguji (I) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep (II) Ns. Ardenny, S.Kep., M.Kep.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular dimana, penderita akan mengalami peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Gejala umum yang sering dirasakan penderita hipertensi adalah rasa nyeri pada tengkuk serta jantung berdebar. Salah satu teknik non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah terapi *slow deep breathing*. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah ini adalah mendeskripsikan penerapan terapi *slow deep breathing* pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. **Metode** yang digunakan adalah penelitian deskriptif studi kasus dengan 2 subjek. Pelaksanaan *slow deep breathing* dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan *slow deep breathing* menggunakan *sphygmomanometer* yang dilaksanakan dalam waktu 3 menit selama 4 hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga pada tanggal 15-18 Maret 2025. **Hasil** studi kasus ini didapatkan penurunan tekanan darah pada subjek 1 tekanan darah awal 159/110 mmHg menjadi 142/80 mmHg, subjek 2 tekanan darah awal 142/81 mmHg menjadi 124/73 mmHg. Kesimpulan pada studi kasus ini bahwa *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

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

ABSTRACT

Nabila Rahmatul Aisyah (2025). The Application of Slow Deep Breathing Therapy in Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Working Area of Simpang Tiga Health Center, Pekanbaru. Scientific Writing Case Study, DII Nursing Program, Pekanbaru Nursing Department, Ministry of Health, Poltekkes Riau. Supervisors: (1) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep., Sp.Kep. M.B, () Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes Examiners: (I) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep (I) Ns. Ardenny, S.Kep., M.Kep.

Hypertension is a cardiovascular disease characterized by an increase in blood pressure of $> 140/90$ mmHg. Common symptoms experienced by hypertensive patients include neck pain and palpitations. One non-pharmacological technique that can be employed to lower blood pressure in hypertensive patients is slow deep breathing therapy. **The objective** of this scientific writing is to describe the application of slow deep breathing therapy in hypertensive patients to reduce blood pressure. **The method** used is a descriptive case study with two subjects. The implementation of slow deep breathing involved measuring blood pressure before and after the therapy using a sphygmomanometer, conducted for 3 minutes over four consecutive days, with a frequency of once a day for hypertensive patients in the working area of Simpang Tiga Health Center from March 15 to 18, 2025. **The results** of this case study showed a reduction in blood pressure for Subject 1, from an initial reading of 159/110 mmHg to 142/80 mmHg, and for Subject 2, from an initial reading of 142/81 mmHg to 124/73 mmHg. The conclusion of this case study is that slow deep breathing can effectively lower blood pressure in hypertensive patients

Keywords: Hypertension, Slow Deep Breathing, Blood Pressure