**PENERAPAN LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP**

**PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**DI PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI**

**TAHUN 2022**

\*Rori Agustianda Putra\*\*Dormina\*\*Apni Riama Simorangkir\*

Sekolah ilmu kesehatan garuda putih jambi, Jl. Raden Mattaher No.35 Jambi

Email : [roriagustiandaputra@gmail.com](mailto:roriagustiandaputra@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Teknik napas dalam merupakan suatu bentuk terapi nonfarmakologi, yang dalam hal ininperawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam (napas lambat dan menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Hipertensi merupakan faktor resiko ketiga penyebab kematian stelah penyakit stroke dan tuberculosis. Penderita hipertensi di puskesmas sSimpang IV Sipin Kota Jambi Untuk tahun 2020 berjumlah 2.115 orang pasien, dan tahun 2021 berjumlah 5.511 penderita hipertensi.

**Tujuan :** mengetahui mengenai perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan napas dalam pada penderita hipertensi dan mengetahui apakah tekanan darah <, atau tekanan darah >.

**Metode :** jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus pada pasien Hipertensi. Pendekatan yang digunakan adalah dengan cara memberikan teknik napas dalam terhadap perubahan tekanan darah bagi penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2022.

**Hasil :** Hasil pelaksanaan penerapan teknik napas dalam ini diperoleh dengan cara observasi langsung menggunakan lembar observasi terhadap 1 responden, yaitu setelah melakukan tahap- tahap teknik napas dalam yang dilakukan penderita hipertensi didapatkan hasil penurunan tekanan darah.

**Kesimpulan :** Setelah dilakukan pelaksanaan penerapan teknik napas dalam pada penderita hipertensi selama 3 hari, hasilnya tekanan darah 1 responden sebelum dan sesudah di berikan teknik napas dalam terdapat perubahan.

**Saran :** Diharapkan peneliti ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk motivasi perawat dan petugas kesehatan lainnya di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi untuk memberikan penerapan teknik napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci :** Teknik napas dalam, Hipertensi, Tekanan darah.