

ABSTRAK

Efektivitas antara Slow Deep Breathing dengan Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Hamidatun Anisa' (2021). Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing utama Rudi Hamarno S.Kep., Ns., M.Kep, pembimbing pendamping Eka Wulandari S.Pd., M.Pd.

KataKunci: Lansia , Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Relaksasi Benson

Hipertensi adalah terjadinya peningkatan abnormal pada tekanan sistol lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastol lebih dari 90 mmHg. Hipertensi dapat diatasi dengan tindakan non farmakologi, diantaranya dengan *slow deep breathing* dan relaksasi benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan *slow deep breathing* maupun relaksasi benson pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Desain penelitian menggunakan metode *quasy experimental* dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Uji yang digunakan adalah *paired t-test* dan *independent t-test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil *paired t-test* pada pemberian *slow deep breathing* menunjukkan nilai *p value*= 0,040 dengan mean penurunan 8,73 mmHg pada tekanan sistol dan nilai *p value*= 0,014 dengan mean penurunan 6,13 mmHg pada tekanan diastol. Sedangkan pada pemberian relaksasi benson nilai *p value*= 0,000 dengan mean penurunan 15,47 mmHg pada tekanan sistol dan nilai *p value*= 0,010 dengan mean penurunan 5,73 mmHg pada tekanan diastol, hal ini menunjukkan bahwa kedua perlakuan berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil *independent t-test* menunjukkan nilai *p-value*= 0,067 pada tekanan sistol dan nilai *p value*= 0,550 pada tekanan diastol yang berarti penggunaan *slow deep breathing* maupun relaksasi benson sama-sama efektif untuk menurunkan tekanan darah. Dengan demikian, kedua intervensi dapat dijadikan tindakan alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.