

## ABSTRAK

### PENGARUH *SELF REIKI* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II YOGYAKARTA

Taufik Septiawan<sup>1</sup>, Iman Permana<sup>2</sup>, Falasifah Ani Yuniarti<sup>2</sup>

1. Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan, Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Dosen Program Studi Magister Keperawatan, Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Pendahuluan :** Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit *silent killer*, yang menyebabkan banyak kematian didunia. Hipertensi tidak dapat disembuhkan, orang dengan diagnosa hipertensi maka seumur hidupnya akan menderita hipertensi. Apabila nilai tekanan darah pada pasien hipertensi tidak terkontrol dalam jangka waktu yang lama maka dapat menyebabkan berbagai komplikasi hingga kematian. Penatalaksanaan nonfarmakologi merupakan komponen yang penting dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, salah satunya adalah dengan terapi *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing*.

**Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta.

**Metode :** Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *quasy experimental times series design* dengan grup kontrol *pre* dan *post test*. Penelitian ini dilakukan diwilayah kerja puskesmas Gamping II yogyakarta. Sampel pada penelitian ini sebanyak 78 responden yang terbagi menjadi 39 kelompok intervensi dan 39 kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon test* dan *Mann Whitney test*.

**Hasil :** Pada kelompok intervensi yang melakukan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* selama 21 hari didapatkan ada penurunan nilai tekanan darah baik pada nilai sistole dan diastole. Pada kelompok kontrol yang melakukan *Slow Deep breathing* saja selama 21 hari juga didapatkan ada penurunan nilai tekanan darah baik pada nilai sistole dan diastole. pada uji *Mann whitney test* didapatkan perbedaan nilai tekanan darah sistole dan diastole pada kelompok intervensi dan kontrol dengan *P value* masing-masing sebesar 0.002 dan 0.000 ( $\alpha < 0.005$ ) yang artinya ada perbedaan nilai tekanan darah sistole dan diastole antara kelompok intervensi dan kontrol, penurunan tekanan darah lebih signifikan terjadi pada kelompok intervensi

**Kesimpulan :** latihan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* berpengaruh secara signifikan terhadap nilai tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Nilai tekanan darah, *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing*