

INTISARI

Latar belakang : Dewasa ini, lebih dari dua per tiga (70%) populasi di dunia mengalami kematian akibat penyakit tidak menular (PTM). Penyakit mematikan nomor satu di Indonesia adalah penyakit kardiovaskular yang merupakan salah satu PTM dan 45% disebabkan oleh hipertensi. Hipertensi dapat ditanggulangi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu jenis terapi nonfarmakologi adalah terapi relaksasi. Teknik relaksasi dengan pernapasan merupakan jenis terapi relaksasi yang berguna untuk membantu mengurangi efek ketergantungan terhadap terapi farmakologi dan dapat menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi yang ditimbulkan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas relaksasi dengan pernapasan terhadap kualitas tekanan darah penderita hipertensi.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre experimental design* dengan rancangan *one group pre test and post test design*. Sampel terpilih pada penelitian ini di ambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengukuran tekanan darah sebelum (*pre test*) dan pengukuran tekanan darah sesudah (*post test*) pemberian perlakuan relaksasi dengan pernapasan pada tiap responden yang sama.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik *Paired t-test* didapatkan *p value* pada tekanan darah sistolik (*pre test – post test*) sebesar 0,00 (*sig* > 0,05) dan *p value* pada tekanan darah diastolik (*pre test – post test*) sebesar 0,00 (*sig* > 0,05).

Kesimpulan : Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi dengan pernapasan pada penderita hipertensi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kata kunci : *hipertensi, relaksasi, relaksasi dengan pernapasan, tekanan darah*

ABSTRACT

Background : Today, more than two-thirds (70%) of the world's population experiences death from non-communicable diseases. The number one deadly disease in Indonesia is cardiovascular disease which one of the non-communicable disease and 45% is caused by hipertension. Hipertension can be overcome with pharmacological and non-pharmacological therapy. One type of non-pharmacological therapy is relaxation therapy. Breathing relaxation techniques are a type of relaxation therapy that is useful to help reduce the effect of dependence on pharmacological therapy and can reduce blood pressure through the relaxing effect.

Objective : The purpose of this research is to know the effect of breathing relaxation activities on quality of blood pressure in people with hypertension.

Methods : This study uses a pre-experimental design research method with the design of one group pre test and post test design. The selected sample in this study was taken by purposive sampling technique. This research was conducted by measuring blood pressure before (pre test) and measuring blood pressure after (post test) giving breathing relaxation treatment to each of the same respondents.

Result : The results of this study indicate that based on the statistical test Paired t-test p values for blood pressure (pre test - post test) were 0,00 (sig<0.05) and p values at diastolic (pre test - post test) of 0,00 (sig<0.05).

Conclusion : The results of this study can be concluded that the administration of breathing relaxation in patients with hypertension significantly influences the decrease in systolic and diastolic blood pressure.

Keyword: hypertension, relaxation, breathing relaxation, blood pressure