

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Pasien hipertensi sering kurang mendapatkan informasi mengenai terapi nafas dalam sebagai metode pendamping terapi farmakologi. Terapi ini dapat membantu mengendalikan tekanan darah dengan mengubah gaya hidup tanpa sepenuhnya bergantung pada obat.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Metode :** Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel terdiri dari 36 responden, yang dibagi menjadi 18 responden kelompok intervensi dan 18 responden kelompok kontrol, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired T-test/Wilcoxon* untuk perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta *independent T-test/Mann-Whitney* untuk perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol.

**Hasil :** Terdapat penurunan tekanan darah sistolik (rata-rata 3,83 mmHg) dan diastolik (rata-rata 3,61 mmHg) yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Nilai mean rank tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi (25,53) lebih tinggi dibandingkan kontrol (10,47), menunjukkan pengaruh yang signifikan dari terapi nafas dalam.

**Kesimpulan :** Terapi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi jika dikombinasikan dengan terapi farmakologi.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Nafas Dalam.

## **ABSTRACT**

**Background :** Hypertensive patients often lack information about deep breathing therapy as a complementary method to pharmacological therapy. This therapy can help control blood pressure by modifying lifestyle without fully relying on medication.

**Objective :** This study aims to analyze the effect of deep breathing relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients.

**Methods :** This research used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. The sample consisted of 36 respondents, divided into 18 intervention group respondents and 18 control group respondents, selected using purposive sampling. Blood pressure data were measured before and after the intervention. Data analysis was performed using paired T-test/Wilcoxon to compare blood pressure before and after the intervention and independent T-test/Mann-Whitney to compare the intervention and control groups.

**Results :** There was a significant reduction in systolic blood pressure (average 3.83 mmHg) and diastolic blood pressure (average 3.61 mmHg) in the intervention group compared to the control group. The mean rank value of diastolic blood pressure in the intervention group (25.53) was higher than in the control group (10.47), indicating the significant effect of deep breathing therapy.

**Conclusion :** Deep breathing relaxation therapy is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients, especially when combined with pharmacological therapy.

**Keywords :** Hypertension, Blood Pressure, Deep Breathing Relaxation Therapy.