

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN BERJALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSBINDU CERIA PANGKALAN JATI – DEPOK

Wihelmina Tri Utami Natalia

Abstrak

Lansia merupakan proses alami, Dimana pada masa lansia ini seseorang mengalami kemunduran fisik, salah satunya ialah. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang apabila tekanan darah sistolik >120 mmHg dan tekanan diastolik > 80 mmHg. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan disain *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post test with control*. Pengambilan sampel dengan metode purposive sampling, Hasil penelitian berdasarkan uji t dengan nilai p value 0,004 artinya ada hubungan yang signifikan antara latihan teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Sedangkan pada tekanan darah diastolik didapat data 0,001 yang artinya ada penurunan yang bermakna pada kelompok intervensi. Saran dalam penelitian ini diharapkan bagi lansia dapat mengaplikasikan teknik nafas dalam dan berjalan kaki dalam kehidupan sehari-hari terutama lansia agar dapat membantu para lansia penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Jalan Kaki, Lansia, Nafas Dalam, Tekanan Darah

**THE INFLUENCE OF COMBINATION OF DEEP
BREATHING RELAXATION TECHNIQUES AND WALKING
TO DECREASE THE BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS IN POSBINDU CERIA
PANGKALAN JATI – DEPOK**

Wihelmina Tri Utami Natalia

Abstract

Elderly is a natural process, where in this elderly, people experience a physical setback, one of them is Hypertension . Hypertension is high blood pressure when systolic blood pressure > 120 mmHg and diastolic pressure > 80 mmHg. The purpose of this study is to determine the effect of combination of deep breathing relaxation techniques and walking to decrease the blood pressure in hypertensive patients. This research method used quasi experiment design with pre and post test with control design. Sampling using purposive sampling method, the result of research based on t test with p value 0,004 , it means that there is has significant correlation between deep breath relaxation technique and walking exercise to decrease the blood pressure in hypertension patient, in intervention group compared to control group. While the diastolic blood pressure obtained the data 0.001 which means there is a significant reduction in the intervention group. Suggestion in this research is expected for elderly can apply deep breath technique and walk in everyday life especially elderly in order to help the elderly patient of hypertension in lowering blood pressure

Keywords: *Hypertension, Walking, Elderly, Breath, Blood Pressure*