

Yusril Mahendra
NIM.16142010086
S 1 Keperawatan

Dosen Pembimbing
Dr. M. Suhron, S.Kep,Ns.M. Kes
NIDN. 0703038402

**UPAYA MENURUNKAN HIPERTENSIPADA LANSIA DENGAN
MENGUNAKAN TERAPI *RELAXATION DEEP BREATHING*
EXCERSISE BERDASARKAN MAP
(*MEAN ARTERIAL PRESSUR*)**

(Studi pada lansia di BKL (Bina Keluarga Lansia) Burneh Bangkalan)

ABSTRAK

Hipertensi suatu gangguan pada sistem peredaran darah yang sering terdapat pada lansia. Dilapangan masih banyak lansia yang mengalami hipertensi. Dari hasil pendahuluan terdapat 80% lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Relaxation Deep Breathing* dan senam lansia terhadap hipertensi.

Penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment Desain* dengan pendekatan *pre post test with Control Time Series Design*. Variable Independennya *Relaxation deep Breathing* dan senam lansia sedangkan variable dependennya MAP (*mean arterial pressure*).Jumlah populasi 36 lansia dengan sampel 18 lansia kelompok perlakuan dan 18 lansia kelompok kontrol yang diambil secara *random sampling*. Penelitian ini dilakukan di BKL (bina keluarga lansia) Burneh Bangkalan pada bulan maret 2020 dan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian setelah diberi *Relaxation Deep Breathing* semua menurun sebanyak 18 lansia (100%), dan setelah diberi senam lansia semua menurun sebanyak 18 lansia (100%). Berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Relaxation deep Breathing* menunjukkan bahwa $p\text{-value}=0,049$,dan uji statistic senam lansia menunjukkan bahwa $p\text{-value}=0,049$,sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *Relaxation Deep Breathing* dan senam lansia terhadap hipertensi pada lansia usia 45-59 tahun. di BKL (bina keluarga lansia) Burneh Kab. Bangkalan.

Disarankan kepada lansia agar aktif mencari informasi tentang kesehatan perawatan lansia khususnya pada hipertensi, dianjurkan untuk menggunakan terapi *Relaxation Deep Breathing* dan senam lansia karena sama sama efektif.

Kata Kunci : Hipertensi, *Relaxation Deep Breathing* dan senam lansia