

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**