

ABSTRAK

Hipertensi merupakan faktor risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Adapun penanganan non farmakologis adalah relaksasi napas dalam. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam metode pernapasan perut pada penderita hipertensi di RW III Karangrejo Sawah Kelurahan Wonokromo Surabaya.

Desain penelitian menggunakan *Pra Experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi seluruh penderita hipertensi di RW III sebesar 43 orang, sampel sebagian penderita sebesar 39 responden diambil dengan metode *simple random sampling*. Variabel independen relaksasi napas dalam metode pernapasan perut, variabel dependen tekanan darah. Tekanan darah diukur dengan alat *spygomanometer*. Uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum relaksasi napas dalam didapatkan rata-rata TDS 146,41 mmHg dan TDD 117,43 mmHg. Sesudah relaksasi napas dalam didapatkan rata-rata TDS 135,64 mmHg dan TDD 87,95 mmHg. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam metode pernapasan perut pada penderita hipertensi di RW III Karangrejo Sawah Kelurahan Wonokromo Surabaya.

Relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di RW III Karangrejo Sawah Kelurahan Wonokromo Surabaya. Relaksasi napas dalam dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Relaksasi napas dalam, tekanan darah, hipertensi.