

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan distolik >90 mmHg. Salah satu faktor pencetus Hipertensi adalah kecemasan dan ketakutan yang dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriktor sehingga berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Kecemasan adalah respon emosional terhadap suatu penilaian, kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* pada Penderita Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di Rumah Sakit Mitra Keluarga Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien yang mengalami Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas serta melakukan pengkajian, diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi langsung selama 3 hari.

Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi rileksasi *slow deep breathing* pada Tn.R didapatkan bahwa klien mengeluh nyeri pada tengkuk sejak beberapa hari lalu, akibatnya klien merasa gelisah, bingung, dan mengatakan merasa cemas tentang penyakitnya TD 170/100 mmHg. Sedangkan pada Ny. L didapatkan bahwa klien mengeluh merasa lemas sejak pagi hari, tampak gelisah dan tegang. klien tidak mematuhi anjuran tenaga kesehatan untuk menjaga pola makan dan pola hidup TD 190/95 mmHg. Setelah dilakukan intervensi rileksasi *slow deep breathing* selama 3 hari didapatkan bahwa Tn.R mengatakan sudah tidak cemas, klien tampak rileks dan tidur nyenyak TD 130/90 mmHg. Sedangkan pada Ny.L didapatkan bahwa klien mengatakan sudah tidak khawatir, klien tampak tenang dan tidur nyenyak TD 135/90 mmHg.

Simpulan hasil penelitian menunjukkan penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dapat menurunkan ansietas pada penderita Hipertensi. Rekomendasi penulisan ini agar pasien dapat menerapkan Relaksasi *Slow Deep Breathing* jika mengalami ansietas yang disebabkan oleh penyakit Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Ansietas, Relaksasi *Slow Deep Breathing*