

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan distolik >90 mmHg. Hipertensi dapat disebabkan oleh faktor kecemasan dan stress individu, dan keadaan hipertensi dapat memicu terjadinya kecemasan pada penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan Relaksasi *Slow Deep Breathing* dan *Alternate Nostril Breathing*. Pada Penderita Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di Rumah Sakit Mitra Keluarga Kenjeran.

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.

Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi 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 200/10 mmHg. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari didapatkan bahwa Ny.R mengatakan sudah tidak cemas, tidak menunjukkan perilaku gelisah, tidak tegang, 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 130/90 mmHg.

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

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