ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi karena penyakit ini sering tidak disadari oleh penderitanya. Gaya pola hidup yang tidak sehat menjadi faktor pemicu timbulnya penyakit hipertensi dan salah satu dampak psikologis pada penderita hipertensi adalah kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui penerapan *slow deep breathing* pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di Aspol Bangkingan Surabaya.

Desain penelitian adalah studi kasus pada 2 responden dengan penerapan *slow deep breathing,* yang dilakukan satu kali dalam sehari selama tiga hari selama 15 menit dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner skala HARS. Tahapan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik.

Hasil penelitian pada kedua responden setelah dilakukan penerapan *slow deep breathing* selama 3 hari menunjukkan hasil ansietas dapat menurun. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pre-test* untuk mengukur tingkat ansietas menggunakan skala HARS pada Ny. M dengan skor nilai rata-rata 16 yang dikategorikan kecemasan ringan dan hasil *post-test* dengan nilai rata-rata 13 yang dikategorikan tidak ada kecemasan sedangkan pada Ny.S nilai rata-rata pada *pre-test* 18 yang dikategorikan kecemasan ringan dan hasil nilai rata-rata *post-test* 13 yang dikategorikan tidak ada kecemasan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh penerapan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden.

Simpulan penelitian ini adanya manfaat penerapan *slow deep breathing* dalam menurunkan tingkat ansietas pada penderita hipertensi sehingga *slow deep breathing* dapat disarankan sebagai tindakan alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada hipertensi

Kata kunci : hipertensi, ansietas, *slow deep breathing*