

LITERATURE REVIEW
**PENGARUH TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Erikha Sethia Arhana Putri
1490123079
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang di atas 120/80 mmHg. Pada seseorang, hipertensi dengan pemeriksaan tekanan darah di atas 140/90 mmHg, diukur pada kedua lengan tiga kali dalam beberapa minggu (Susilo & Wulandari, 2021), merupakan penyakit tidak menular (PTM). Latihan pernapasan dalam lambat adalah teknik pernapasan dengan laju pernapasan kurang dari 10x/menit dan fase inhalasi yang panjang (Tarwoto, 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pernapasan dalam yang lambat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan tinjauan literatur. Database yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Garuda*, *Semantic*, dan *Sciendirect* dengan keterbatasan publikasi <10 tahun terakhir. Berdasarkan hasil penelusuran jurnal, diperoleh 10 artikel relevan sesuai kriteria inklusi dengan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara pernapasan dalam yang lambat terhadap penurunan aliran darah pada pasien hipertensi dari berbagai literatur.

Kata kunci: *Slow Deep Breathing*, Hipertensi

LITERATURE REVIEW
**THE EFFECT OF SLOW DEEP BREATHING THERAPY ON BLOOD
PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS**

Erikha Sethia Arhana Putri
1490123079
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a condition in which a person's blood pressure is above 120/80 mmHg. In a person, hypertension with a blood pressure check above 140/90 mmHg, measured in both arms three times within a few weeks (Susilo & Wulandari, 2021), is a non-communicable disease (NCD). Slow deep breathing exercise is a breathing technique with a respiration rate of less than 10x/minute and a long inhalation phase (Tarwoto, 2022). The purpose of this study is to determine the effect of slow deep breathing on the decrease in blood pressure in hypertensive patients using a literature review. The databases used in this study are using SINTA, Pubmed, Garuda and Proquest with publication limitations > the last 10 years. Based on the results of the journal search, 10 relevant articles were obtained according to the inclusion criteria with the conclusion that there was an effect between slow deep breathing on the decrease in blood flow in hypertensive patients from various literatures.

Kata kunci: Slow Deep Breathing, Hypertension