

## ABSTRAK

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Seiring bertambahnya usia, lansia mudah mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses penuaan. Masalah kesehatan yang dialami lansia yaitu osteoporosis, osteoarthritis, diabetes mellitus dan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan peningkatan tekanan darah di atas normal yang dimana tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolicnya lebih dari 90 mmHg. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapan farmakologis yang sudah dibuktikan keefektifannya yang bisa diberikan pada setiap anti hipertensi dengan mengurangi tekanan gejala yang dirasakan seseorang dalam menghadapi berbagai situasi, menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah serta ketegangan otot jadi menurun

Metode penelitian ini menggunakan literature review dengan pendekatan sistematik review populasi dalam penelitian ini 250 artikel dan sampel penelitian ini 3 artikel yang didapatkan dengan purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan PICOT, menggunakan teknik boolean operator melalui situs google scholar, pubmed, portal garuda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang dibuktikan dengan tekanan darah sebelum terapi 170/140 mmHg dan setelah dilakukan intervensi menjadi 150/12 mmHg selisih keduanya yaitu 20 mmHg disarankan hasil literature review ini dapat dijadikan data dasar dan referensi untuk penelitian selanjutnya dan untuk mengembangkan asuhan keperawatan mengenai slow deep breathing pada lansia hipertensi

**Kata kunci** : relaksasi nafas dalam dan lambat, hipertensi, lansia

Daftar Pustaka : 4 Buku ( 2016-2021 )  
28 Jurnal ( 2016-2021 )  
7 Skripsi ( 2016-2021 )  
4 website ( 2016-2021 )

## ABSTRACT

*Elderly is someone who has reached the age of more than 60 years. As people get older, the elderly are prone to diseases related to the aging process. Health problems experienced by the elderly are osteoporosis, osteoarthritis, diabetes mellitus and high blood pressure or hypertension. Hypertension is a condition where the systolic blood pressure is more than 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. Deep breathing relaxation is one of the non-pharmacological therapies that has proven its effectiveness that can be given to any antihypertensive by reducing the pressure of symptoms that a person feels in dealing with various situations, lowering the frequency of heart rate and blood pressure and decreasing muscle tension.*

*This research method uses a literature review with a systematic approach to population review in this study 250 articles and the sample of this study was 3 articles obtained by purposive sampling. Data collection in this study using PICOT, using the Boolean operator technique through the Google Scholar site, Pubmed, Garuda portal*

*The results showed that there was an effect of slow deep breathing on decreasing blood pressure in the elderly with hypertension as evidenced by the blood pressure before therapy was 170/140 mmHg and after the intervention was 150/12 mmHg, the difference between the two was 2 mmHg, suggested the results of this literature review. can be used as basic data and references for further research and to develop nursing care regarding slow deep breathing in the elderly with hypertension*

**Keywords** : *slow deep breathing, hypertension, elderly*

**Bibliography** : 4 Books ( 2016-2021 )  
28 Journal ( 2016-2021 )  
7 Skripsi ( 2016-2021 )  
4 website ( 2016-2021 )