

## ***SANTERNORTHING* (SENAM ANTI HIPERTENSI DAN *NOSTRIL BREATHING*) SEBAGAI SOLUSI UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI**

Moch. Maftuhul Huda

Prodi Ners STIKES KARYA HUSADA KEDIRI

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah di atas normal disebut *the silent killer* karena gejala sulit dikenali dan kadang tanpa gejala. Penyebab hipertensi yang cenderung diabaikan adalah stres dan kurang beraktifitas. Alternatif solusi yang akan diteliti untuk menurunkan hipertensi ini adalah *SANTERNORTHING* (Senam Anti Hipertensi dan *Nostril Breathing*). Strateginya adalah memadukan gerakan otot dan relaksasi pernafasan menggunakan dua lubang hidung secara bergantian. Tujuan penelitian ini ingin membuktikan pengaruh *SANTERNORTHING* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Desain penelitian menggunakan *Quasy Exeriment* dengan populasi 40 penderita hipertensi 1 dan pra hipertensi. Sampel 36 responden dengan teknik *purposive sampling*, dibagi 2 kelompok; perlakuan 18 orang, kontrol 18 orang. *SANTERNORTHING* diberikan 2 kali seminggu dengan durasi 40 menit. Parameter tekanan darah diperoleh dengan observasi menggunakan tensimeter dan *stetoscope*. Hasil pengukuran kelompok perlakuan sebelum intervensi 141/91mmHg, turun setelah setelah 121/82mmHg; kelompok kontrol sebelum 142/90mmHg, setelah 150/95mmHg. Hasil Uji *Paired T-Test* untuk mengetahui perbedaan tekanan darah setelah intervensi *SANTERNORTHING* pada kelompok perlakuan *p-value* sistolik= 0.000; *p-value* diastolik= 0.000;  $\alpha=0,05$ . Tidak ada perbedaan tekanan darah pada kelompok kontrol *p value* sistolik= 0,065; *p value* distolik= 0,061;  $\alpha=0,05$ . Hasil Uji *Independent T-Test* *p value* sistolik= 0,000; *p value* diastolik= 0,000;  $\alpha=0,05$ , artinya ada perbedaan tekanan darah antara kelompok perlakuan dan kontrol. Penurunan tekanan darah terjadi karena *SANTERNORTHING* meningkatkan fungsi vasodilatasi pembuluh darah, menurunkan hambatan pada pembuluh darah. Aliran darah ke otot dan otak meningkat, hormon endorphin meningkat, memberikan reaksi tenang, hipertensi turun. Rekomendasinya adalah penderita hipertensi menerapkan *SANTERNORTHING* dalam kehidupannya, agar dapat mempertahankan tekanan darah dalam kondisi normal.

**Kata Kunci:** Hipertensi, *SANTERNORTHING*, Senam,