SKRIPSI

PENGARUH *WEIGHT BEARING EXERCISE* DAN *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH :

RICHA ANGGELLISA
NIM : P05120321085

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

SKRIPSI

PENGARUH *WEIGHT BEARING EXERCISE* DAN *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (Str) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Disusun Oleh :

RICHA ANGGELLISA

NIM: P05120321085

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH *WEIGHT BEARING EXERCISE* DAN *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

RICHA ANGGELLISA
NIM : P05120321085

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal: 19 Juni 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dr. Dahrizal, S.Kp., MPH	**Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep**
NIP. 197109262001121002	**NIP. 197507161997031002**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH *WEIGHT BEARING EXERCISE* DAN *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun oleh:

RICHA ANGGELLISA
NIM : P05120321085

Telah Diujikan Didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada tanggal 25 Juni 2025, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	**Penguji I**
Ns. Septiyanti, S.Kep.,M.Pd	**Efrizon Hariadi, SKM., MPH**
NIP. 197409161997032001	**NIP. 197711042000121002**
Penguji II	**Penguji III**
Dr. Dahrizal, S.Kp., MPH	**Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep**
NIP. 197109262001121002	**NIP. 197507161997031002**

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui :
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep.,M.Kep
NIP. 198205152002121004

BIODATA



Nama : Richa Anggellisa

Tempat, Tanggal Lahir : Muara Batang Empu, 02 Juli 2004

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Anak Ke- : 1 (satu)

Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri Muara Batang Empu (2009-2015)

2. SMP Negeri Muara Batang Empu (2015-2018)

3. SMK Negeri 1 Lubuklinggau (2018-2021)

Alamat : Jl. Raya Lama, Desa Muara Batang Empu, Kecamatan Karang Jaya, Kabupaten Musi Rawas Utara, Provinsi Sumatera Selatan.

Email : anggellisar@gmail.com

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	Richa Anggellisa
NIM	P05120321085
Judul Proposal Penelitian	Pengaruh terapi Weight Bearing Exercise Dan Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa Proposal ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Proposal ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam proposal ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, ... 2025

Yang menyatakan,



RICHA ANGGELLISA

NIM : P05120321085

PERSEMBAHAN

"Takdir milik allah, tapi usaha dan do'a adalah milik kita. Terus berdo'a sampai bissmillah menjadi allhamdulillah"

(*Qs. Ghafir Ayat 60*)

"Jika bukan karena allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah"

(Qs. Al-Insyirah : 05-06)

MOTTO :

"Jangan merasa iri kepada orang lain, setiap manusia sudah ditakdirkan oleh Allah swt, keberhasilan masing-masing, terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat, terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah setiap orang memiliki proses yang berbeda. Terbentur, terbentur, terbentur lalu terbentuk"

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunia-Nya lah maka skripsi ini dapat terselesaikan. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT, yang telah mempermudahkan, melancarkan segala urusan dan mengabulkan segala do'a saya.
- Nabi Muhammad SAW, berkat rahmat dan karunia-Nya kami semua dapat terbebas dari kegelapan ke zaman terang benderang dan bisa menikmati kesempatan duduk dibangku pendidikan seperti saat ini.
- Sosok yang menjadi tulang punggung keluarga dan panutan dalam hidup saya sejak kecil bapakku tercinta, terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan selalu mendo'akan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih masa depan. Sosok yang mungkin tak banyak bicara, namun setiap diam dan langkahmu adalah bahasa cinta yang tak pernah gagal sampai ke hati anakmu. Terima kasih atas doa-doa lirihmu di setiap malam, atas waktu dan tenaga yang

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

engkau curahkan agar penulis bisa mengenyam pendidikan sampai sejauh ini. Terima kasih karena telah memberikan penulis teladan hidup bahwa dalam kesederhanaan, terdapat kekuatan, dan dalam ketulusan, terdapat keberkahan. Semoga Allah Swt senantiasa membalas semua kebaikan bapak dengan pahala yang tidak terputus, mengampuni segala khilaf, melapangkan kubur bapak, dan menempatkan bapak di surga tertinggi bersama orang-orang yang Allah cintai.

- Pintu surgaku sekaligus belahan jiwaku ibuku terima kasih penulis ucapakan yang sebesar-besarnya atas semua pengorbanan yang tidak pernah di hitung, atas setiap malam yang ibu lalui dengan doa untuk anak-anakmu, dan atas kesabaran yang begitu dalam mendampingi penulis dalam setiap fase kehidupan. Terimakasih sudah menjadi guru pertama di dalam hidup penulis, yang tidak hanya mengajarkan cara berjalan, tetapi juga cara bertahan, berjuang, dan menjadi manusia yang tidak mudah menyerah. Skripsi ini adalah bukti kecil dari perjuangan panjang yang tidak penulis jalani sendiri, melainkan bersama doamu, bersama semangatmu, dan bersama harapanmu yang tidak pernah padam.
- Terimakasih kepada kedua adikku tersayang (Risa Destari) dan (Rehan Mubarak) yang telah memberi dukungan dan motivasi serta doa-doa baiknya selama ini, yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, serta berusaha menjadi panutan mereka di masa yang akan datang kelak, tumbuhlah menjadi versi yang paling hebat adik-adikku.
- Terimakasih juga untuk neknang ku (alm. Anwar dan alm. Sukri) dan nekno ku (Pecu dan Nurhasana), terimakasih atas doa, dukungan, nasehat serta kasih sayang dan cinta yang selalu diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Terimakasih juga untuk seluruh keluarga besarku yang namanya tidak bisa ku tulis satu persatu penulis mengucapkan terimakasih atas semua doa, dukungan, nasehat, semangat, serta kasih sayang dan cinta yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Sahabatku (Putri, Madena, Sahli) terimakasih atas setiap waktu yang diluangkan, memberikan dukungan, motivasi, semangat, dan doa-doa baiknya. Terimakasih karena sudah menjadi sahabat yang terbaik dan terimakasih telah membuktikan bahwa jarak bukanlah alasan untuk kita saling bersama dan saling menguatkan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

- Sahabatku di bangku perkuliahan gerabah squad (Intan, Suci, Fika, Gintan,) terimakasih sudah menjadi rumah kedua untuk penulis di kota perantauan ini. Terimakasih atas banyaknya kontribusi yang membantu penulis dari awal kita menjadi maba sampai dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang siap menjadi pendengar yang baik, senantiasa memberikan semangat, dukungan, arahan, saran, doa, dan motivasi yang selalu menguatkan satu sama lain.
- Teruntuk sahabatku (Begi, Rina, Miftahul) terimakasih atas bantuan, motivasi, terima kasih atas setiap kebersamaan, dukungan, dan semangat yang tak ternilai selama menjalani masa perkuliahan yang penuh warna. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini perjalanan yang tidak selalu mudah, namun menjadi lebih ringan karena dilalui bersama kalian.
- Teman Seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan Angkatan 2021, terimakasih atas kebersamaan 4 tahun ini, bantuan dan semangat yang selalu diberikan satu sama lain.
- Terimakasih untuk Almamater kebanggaanku kampus tercintaku Poltekkes Kemenkes Bengkulu selalu menjadi kampus yang mendunia.
- Terakhir tidak lupa, kepada diri saya sendiri Richa Anggellisa, apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, terima kasih karena tidak menyerah, meski ada begitu banyak hari ketika rasanya ingin berhenti. Terima kasih telah memilih untuk terus melangkah, bahkan ketika langkah itu terasa berat dan tidak pasti. Skripsi ini menjadi bukti bahwa semua malam tanpa tidur, air mata yang jatuh diam-diam, rasa cemas, ragu, dan lelah yang kadang tak tertahankan, bukanlah hal yang sia-sia. Ini adalah hasil dari keberanianmu menghadapi rasa takut, dan dari keyakinan kecil di dalam dirimu bahwa kamu bisa, meski tidak selalu yakin. Terima kasih karena telah mempercayai proses, karena telah melewati hari-hari sulit tanpa banyak keluhan, dan karena tetap memelihara harapan di tengah tekanan. Terima kasih telah bekerja keras dalam diam, dan tetap berjalan meski tidak ada yang melihat.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh *Weight Bearing Exercise* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* terhadap Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu". Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai pedoman pelaksanaan penelitian penyusunan skripsi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
4. Bapak Dr. Dahrizal, S.Kp., MPH selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep, Selaku Ketua Prodi Profesi Ners dan pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam Menyusun skripsi ini.
6. Ibu Ns. Septiyanti, S.Kep., M.Pd, selaku wadir wadir I Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu dan selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam Menyusun skripsi ini.
7. Bapak Efrizon Hariadi, SKM, MPH selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam Menyusun skripsi ini.
8. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan jurusan keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

9. Kepada responden di Wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu yang telah bersedia mengikuti kegiatan penelitian ini.
10. Kedua orang tua dan semua keluaga yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat baik moril maupun materil.
11. Semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini

Meskipun peneliti telah berusaha menyelesaikan skripsi ini oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal di masa yang akan datang.

Semoga kritik dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal baik oleh Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa jurusan keperawatan lainnya. sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunannya.

Bengkulu, 10 Juni 2025

(Richa Anggellisa)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**
PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **vi**
HALAMAN JUDUL ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR BAGAN ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan masalah 5
C. Tujuan penelitian 6
D. Manfaat penelitian 6
BAB II TINJUAN PUSTAKA
A. Konsep Penyakit Hipertensi 8
B. Konsep Weight Bearing Exercise 18
C. Konsep Terapi Diaphragmatic Breathing Exercise 20
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL
A. Kerangka Konsep 25
B. Hipotesis 26
C. Definisi Operasional 26
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 28
B. Variabel Penelitian 29
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian 29
D. Populasi Dan Sampel 29
E. Pengumpulan Data 32
F. Pengolahan Data 33
G Analisis Data 34

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

H. Alur Penelitian 35
I. Etika Penelitian 37

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Jalannya Penelitian 39
B. Analisis Univariat 42
C. Analisis Bivariat 45

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil 49
B. Keterbatasan Penelitian 59

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan 60
B. Saran 61

DAFTAR PUSTAKA 63

DAFTAR LAMPIRAN 68

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi 12
Tabel 3.1 Definisi Operasional 28
Tabel 4.1 Uji Bivariat 35
Tabel 5.1 Karakteristik Responden 41
Tabel 5.2 Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Pre Post Sebelum Dilakukan Intervensi.. 42
Tabel 5.3 Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Intervensi 43
Tabel 5.4 Perbedaan Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sebelum Sesudah Dilakukan Intervensi Pada Kelompok Intervensi 45
Tabel 5.5 Perbedaan Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sebelum Sesudah Dilakukan Intervensi Pada Kelompok Kontrol 46
Tabel 5.6 Pengaruh *Weight Bearing Exercise* dan *Diaphragmatic Breazthing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah 46

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tangga *Weight Bearing Exercise* 20

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori 26
Bagan 3.1 Kerangka Konsep 27
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian 31
Bagan 4.2 Alur Penelitian 40

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Master Tabel

Lampiran 2 : Output SPSS

Lampiran 3 : Dokumentasi

Lampiran 4 : Surat Persetujuan

Lampiran 5 : Surat Permohonan Resonden

Lampiran 6 : Inform Consent dan Penjelasan Penelitian

Lampiran 7 : Kuisioner Penelitian

Lampiran 8 : Standar Operasional Prosedur Terapi *Weight Bearing Exercise* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise*

Lampiran 9 : Standar Operasional Prosedur Terapi *Alternate Nostril Breathing*

Lampiran 10 : Surat Dinkes Kota Bengkulu

Lampiran 11 : *Sertifikat Ethical Cleareance*

Lampiran 12 : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR SINGKATAN

TD : Tekanan Darah

TDS : Tekanan Darah Sistolik

TDD : Tekanan Darah Diastolik

WHO : *World Health Organization*

WBE : *Weight Bearing Exercise*

DBE : *Diaphragmatic Breathing Exercise*

ANB : *Alternate Nostril Breathing*

PENGARUH *WEIGHT BEARING EXERCISE* DAN *DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

***Richa Anggellisa,**Dahrizal,** Hermansyah**
*Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
**Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email : anggellisar@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data *World Health Organization* (2023), sebesar 22% dari total populasi dunia dan 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah. di Indonesia berdasarkan data Kemenkes RI, (2022) berjumlah 658.201 kasus terdiagnosa hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, bahkan menyebabkan kematian mendadak. Diperlukan upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi, seperti *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kedua terapi tersebut terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Desain penelitian ini adalah kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre- test and post-test *with control group design* sampel dalam penelitian ini 36 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise*, sedangkan kelompok kontrol diberikan terapi *Alternate nostril breathing*. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital *omicron* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dengan nilai p-value sistolik 0,001 dan nilai p-value diastolik 0,017. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari terapi terhadap penurunan tekanan darah. Kesimpulannya, terapi terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat direkomendasikan sebagai terapi keperawatan tambahan.

Kata Kunci: *Hipertensi, Weight Bearing Exercise, Diaphragmatic Breathing Exercise, Tekanan Darah, Terapi Non-Farmakologi*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

THE EFFECT OF WEIGHT BEARING EXERCISE AND DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE TELAGA DEWA COMMUNITY HEALTH CENTER AREA IN BENGKULU CITY IN 2025

***Richa Anggellisa,**Dahrizal,** Hermansyah**
**Undergraduate Student, Bachelor of Applied Nursing, Poltekkes of the Ministry of Health Bengkulu, Bengkulu, Indonesia*
***Department of Nursing, Poltekkes of Ministry of Health Bengkulu, Bengkulu, Indonesia*
Email : anggellisar@gmail.com

ABSTRAK

According to data from the World Health Organization (2023), 22% of the global population and two-thirds of individuals with hypertension are from low- and middle-income countries. In Indonesia, data from the Ministry of Health (2022) reported 658,201 diagnosed cases of hypertension. Hypertension can lead to complications such as coronary heart disease, stroke, kidney failure, and even sudden death. Efforts are needed to reduce high blood pressure, including interventions such as weight bearing exercise and diaphragmatic breathing exercise. This study aims to determine the effect of these two therapies on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Telaga Dewa Public Health Center, Bengkulu City. The research design was a quasi-experimental study with a pre-test and post-test with control group design. A total of 36 respondents were selected using purposive sampling and divided into two groups: the intervention group and the control group. The intervention group received weight bearing exercise and diaphragmatic breathing exercise, while the control group received alternate nostril breathing therapy. Blood pressure was measured using an Omicron digital sphygmomanometer before and after the intervention. Statistical analysis using the Mann-Whitney test showed a significant decrease, with a systolic p-value of 0.001 and a diastolic p-value of 0.017. These results indicate a significant effect of the therapy on reducing blood pressure. In conclusion, weight bearing exercise and diaphragmatic breathing exercise are effective in lowering blood pressure in hypertensive patients and can be recommended as an additional nursing therapy.

***Keywords**: Hypertension, Weight Bearing Exercise, Diaphragmatic Breathing Exercise, Blood Pressure, Non-Pharmacological Therapy*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu