



## Slow Deep Breathing terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Batu Bagus Desa Suntalangu Kecamatan Suela

Sulistia Kartika<sup>1</sup>, Dina Alfiana Ikhwani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Lombok Timur, Indonesia*

*Korespondensi: Sulistia Kartika*

*Email: [kartikasulistia88@gmail.com](mailto:kartikasulistia88@gmail.com)*

*Alamat : Jln. TGH Zainuddin Arsyad, Mamben Daya, Kec.*

*Wanasaba, Kab. Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat.*

### ABSTRAK

**Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Slow Deep Breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi melalui pendekatan asuhan keperawatan lansia.

**Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan metode studi kasus. Asuhan keperawatan diberikan selama 3 hari dengan pemberian intervensi terapi Slow Deep Breathing dilakukan 1 kali sehari pada pagi hari sebelum melakukan kegiatan dan setelah sholat dengan durasi 15 menit.

**Hasil:** Intervensi dalam asuhan keperawatan menunjukkan sebelum dilakukan terapi Slow Deep Breathing tekanan darah Ny. I 180/100 mmHg dan setelah tiga kali intervensi tekanan darah menurun menjadi 130/80 mmHg.

**Kesimpulan:** Dari studi kasus ini adalah Terapi Slow Deep Breathing dapat menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, *Slow Deep Breathing*

## Pendahuluan

Menua adalah sebuah proses penurunan fungsi tubuh seiring waktu yang terjadi pada sebagian besar makhluk hidup, ditandai kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan serta perubahan fisiologis yang terkait usia (Zulfatulmalia, 2021) Seiring dengan proses menua tersebut, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit degenerative (Rosadi, dkk 2022).

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah di dalam Arteri bisa terjadi ketika jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan setiap detiknya. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Kemenkes RI, 2023). Hal ini dapat menimbulkan penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal, serta dapat mengakibatkan kematian dini (Kassie, 2020). Hipertensi merupakan kelainan pada jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah apabila hasil pengukuran dilakukan sebanyak dua kali dengan jarak 5 menit dan kondisi istirahat yang kurang maka hasil tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (Maytasari, 2020).

Menurut data Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) tahun 2021 menyebutkan bahwa 1,28 Milyar penduduk dunia menderita hipertensi, jumlah itu mengalami kenaikan 150 juta orang dibandingkan tahun 2014 sebesar 1,13 Milyar (WHO, 2023a). Diperkirakan pada tahun 2030 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2023b).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesmas) tahun 2018 didapatkan 658,201 penderita terdiagnosa hipertensi dengan angka tertinggi terjadi di provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 131,153 penderita dan angka terendah berada di provinsi Kalimantan utara sebanyak 1,675 penderita. Sedangkan di NTB sendiri jumlah penderita hipertensi mencapai angka 278,342 penderita, pada tahun 2021 Lombok Barat dan Lombok Timur berada di peringkat ketiga dengan jumlah hipertensi 64.160 penderita (dataset NTB, 2021). Berdasarkan catatan medis puskesmas suela penderita hipertensi yang berkunjung di poli umum puskesmas selama tahun 2022 sebanyak 490 pasien (program pengelolaan penyakit tidak menular) (puskesmas suela 2021).

Upaya untuk menghindari komplikasi yang dapat terjadi, seorang penderita hipertensi harus mampu mengendalikan tekanan darahnya agar tetap stabil. Pencegahan dan penatalaksanaan yang tepat untuk hipertensi ada dua penanganan yang dapat diberikan yakni secara farmakologi dan nonfarmakologi (Silvanasari, 2022). Beberapa penanganan, teknik non farmakologis yaitu teknik terapi mandi uap, pijat refleksi kaki, hipnoterapi, relaksasi otot progresif (Akhriansyah, 2019), terapi bekam dan terapi slow deep breathing (Akhriansyah et al., 2023; Surahmat & Damayanti, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mareta dkk, 2023 bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi *slow deep breathing* pada lansia hipertensi dimana terdapat perubahan signifikan penurunan nilai tekanan darah. Penerapan latihan *slow deep breathing* merupakan suatu kegiatan untuk mengatur pernafasan secara perlahan dan dalam yang dapat mempengaruhi otonom saraf dan menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga oksigen ke otak tidak terhambat (Fauziah, 2022). Melakukan slow deep breathing (pernafasan

yang lambat dan dalam), dapat memberikan pada tubuh pernafasan diafragma dan secara dramatis dapat mengubah fisiologis hidup karena pusat-pusat rileksasi dalam otak diaktifkan (Siska, 2022).

## **Tujuan**

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi melalui pendekatan asuhan keperawatan lansia.

## **Metode**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus ini dilakukan pada satu lansia yang ada di dusun batu bagus desa suntalangu kecamatan suela. Penelitian ini berusaha untuk melihat Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Pemberian asuhan keperawatan lansia dilakukan 1 kali sehari pada pagi hari sebelum melakukan kegiatan dan setelah sholat dengan durasi 15 menit selama 3 hari, pengukuran akan dilakukan sebelum dilakukan intervensi (Pre test) dan sesudah dilakukan intervensi (Post test). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Batu Bagus Desa Suntalangu Kecamatan Suela.

Tahapan asuhan keperawatan lansia meliputi tahap pengkajian, intervensi, implementasi, dan evaluasi, pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara. Proses wawancara dilakukan untuk menggali keluhan yang dirasakan lansia dengan menggunakan format pengkajian friedman. Penetapan diagnosa keperawatan menggunakan Standar Dianosa Keperawatan (SDKI) Standar Luaran Keperawatan (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI). Tahap selanjutnya adalah implementasi dan evaluasi. Tahap implementasi adalah tahap pelaksanaan rencana yang ditetapkan sebelumnya. Setelah masuk bagian implementasi maka menjadi kalimat perintah yang dimana rencana harus ditetapkan kepada klien, setelah diimplementasikan dari tindakan ke klien. Tahap evaluasi menggunakan metode (SOAP) Dimana hasil tindakan yang dibawa ke klien bisa membawa perubahan dan meningkatkan drajat kesehatan klien. Tahap terakhir adalah dokumentasi, peneliti mengumpulkan semua perubahan tingkat kesehatan yang dirasakan oleh lansia.

## **Hasil dan Pembahasan**

Pengkajian : Klien Ny. I berusia 75 tahun, dengan diagnosa Hipertensi. Sebelum dilakukan intervensi Slow Deep Breathing, hasil wawancara klien mengatakan tidak pernah memeriksakan Kesehatan, jarang mengikuti posyandu lansia dan tidak tahu mengenai penanganan penyakit hipertensi dirumah. Saat ini Tekanan Darah klien yaitu 180/100mmHg, klien juga mengatakan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin-asin.

Diagnosa keperawatan yang muncul adalah Defisit pengetahuan b.d kurang terpapar informasi ditandai dengan Menunjukkan perilaku tidak sesuai anjuran, klien tidak pernah memeriksakan Kesehatan, tidak mengetahui penanganan hipertensi dirumah.

Intervensi : Label luaran yang digunakan berdasarkan kasus dan diagnosa tingkat pengetahuan membaik (L.12111) (SDKI, 2018). Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3x24 jam diharapkan defisit pengetahuan klien meningkat. Label intervensi keperawatan yang

ditegakkan adalah edukasi Teknik napas (I.12452), salah satu intervensi yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) adalah dengan memberikan terapi Slow Deep Breathing.

Implementasi : Tindakan yang sudah di lakukan oleh peneliti terhadap hipertensi yang diderita oleh klien diantaranya mengecek tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi Slow Deep Breathing selama 1 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 3 hari pertemuan. Hasil intervensi dapat dilihat pada Tabel 1. Berikut :

Table 1. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Penerapan Slow Deep Breathing

<b>TD</b>	<b>Pengukuran</b>	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>
	<b>Hari ke-1</b>	<b>180/100</b>	<b>165/100</b>
	<b>Hari ke-2</b>	<b>170/90</b>	<b>150/90</b>
	<b>Hari ke-3</b>	<b>150/90</b>	<b>130/80</b>

(Sumber : Data Primer, 2024)

Asuhan keperawatan diberikan kepada Ny. I yaitu terapi Slow Deep Breathing selama 1 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 3 hari berturut-turut. Hal ini dilakukan untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang dapat membuat tubuh menjadi rileks.

Evaluasi : hasil implementasi yang sudah dilakukan peneliti pada Ny. I, evaluasi akhir didapatkan data bahwa tekanan darah pada klien menurun setelah dilakukan terapi Slow Deep Breathing selama 1 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 3 hari berturut-turut. Rencana keperawatan tindak lanjut mengatasi masalah ini adalah dengan menganjurkan klien banyak istirahat, selalu mengontrol Kesehatan dan membiasakan diri untuk melakukan Terapi Slow Deep Breathing jika klien merasakan tanda-tanda sakit di bagian tengkuk dan teratur minum obat yang diberikan dokter untuk proses penyembuhan.

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil dari asuhan keperawatan lansia yang telah diberikan selama 3 hari, didapatkan bahwa penerapan terapi Slow Deep Breathing dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, Dimana terapi Slow Deep Breathing merupakan serangkaian latihan relaksasi yang dilakukan untuk mengatur pernapasan dan dapat membantu proses penurunan tekanan darah tinggi, karna tujuan dari terapi Slow Deep Breathing dapat menciptakan ketenangan yang dapat mengurangi beban pikiran dan stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Terapi Slow Deep Breathing adalah suatu penggabungan antara nafas dalam dan nafas lambat dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang (Akhriansyah et al., 2023). Pada sistem pernafasan (deep breathing) berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6-10 kali per menit sehingga terjadi peningkatan regangan cardiopulmonary (Black & Hawks, 2022).

Slow deep breathing/relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernafasan secara lambat dan dalam sehingga menimbulkan efek relaksasi. Slow deep breathing ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. (Kurniawan et,al 2021).

Tujuannya untuk memelihara pertukaran gas, meningkatkan ventilasi alveoli mencegah terjadinya atelektasis paru. Unsur oksigen yang masuk melewati paru-paru, secara tidak sadar di

atur oleh salah satu bagian batang otak bernama medula oblongata. Melalui proses metabolisme, oksigen dengan unsur-unsur lain di ubah menjadi energi bagian tubuh sehingga dapat menurunkan tekan darah. Oksigen yang kita hisap cukup melancarkan peredaran darah, melancarkan metabolisme tubuh dan mensuplai otak dengan kadar yang cukup (Anbari Studi et al., 2019).

Berbagai hasil penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa dengan cara nonfarmakologi melalui penerapan slow deep breathing dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah lansia yang dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andri et al., 2021; Hulu et al., 2024) terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi nafas dalam lambat pada penderita hipertensi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Riantiarno et al., 2023) terkait pengaruh latihan slow deep breathing terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi, menunjukkan bahwa latihan slow deep breathing berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas tekanan darah sistol dan diastole pada pasien hipertensi.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil studi kasus pada klien dengan penyakit hipertensi yaitu Asuhan keperawatan lansia pada pasien hipertensi dengan fokus intervensi pemberian terapi Slow Deep Breathing selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit, didapatkan hasil pada klien berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada Ny. I.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M.Kep yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian studi kasus ini dan juga seluruh dosen STIKes Hamzar Lombok timur yang jugak turut andil dalam membantu menyelesaikan penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

1. Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), Article 1. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V19i1.544>
2. Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Amalia, A. (2023). Edukasi Tentang Mengatasi Hipertensi Menggunakan Terapi Slow Deep Breathing Pada Lansia Hipertensi Di Pslu Harapan Kita Palembang. *Jurnal Abdimas Sainika*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.30633/Jas.V5i2.2127>
3. Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartyka, A., Bagus, A. 2021. Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 5(1), 255-262. <https://journal.lpm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/2917>
4. Black, J. M., & Hawks, J. H. (2022). *KMB: Dasar-Dasar Keperawatan Medikal Bedah*. Elsevier Health Sciences
5. dataset NTB , 2021 Dinas Kesehatan Provinsi NTB,2021. "Cakupan Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) Provinsi NTB Tahun 2021".
6. Fauziah et al. 2022. "Edukasi Tentang Isu Permasalahan Kesehatan Di Indonesia Bersama

- Calon Tenaga Kesehatan Masyarakat Provinsi Aceh Education about Health Issues in Indonesia with Candidate for Public Health Aceh Province.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)* 4(1): 39–44.
7. Hulu et al., 2024. Hulu, R., Sari, M., Junita, U. A., Lubis, L., & Nurhayati, E.L. (2024). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4>.
  8. Kassie, A.M., Kassaw, M.W., Aragie, T.G. & Masresha, S.A. 2020, ‘Sex difference in coronavirus disease (COVID-19): a systematic review and meta-analysis’, *BMJ Open*, vol. 10, no. 10, pp. 1–10.
  9. Kemenkes RI. (2023). Hipertensi Disebut Sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah – Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20230607/0843182/hipertensidisebut-sebagai-silent-killer-menkesbudi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
  10. Kurniawan et al. (2021). Hubungan antara grade hipertensi dengan tingkat kemandirian lansia dalam activities of daily living (ADLs). *Faletehan Health Journal*, 8(01), 31-35.
  11. Mareta Akhriansyah, R. S. (2023). PENGARUH TERAPI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SIMPANG TAIS PALI SUMSEL TAHUN 2023. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, Volume 7 Nomor
  12. Maytasari, S., Ayu, R., & Sartika, D. (2020). Family , Social , And Health Worker Support Of Compliance Behaviour To Patients With Hypertension In Bogor , Indonesia. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal Of Health Promotion And Health Education*, 8(2), 146–153
  13. Puskesmas Suela. 2021. Jumlah pasien poli umum puskesmas tahun 2022. Program pengelolaan penyakit tidak menular. Suela
  14. Riantiaro, F., Gosta, B. M. D., Alabhari, R., & Merlin, N. M. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Manutapen-Kota Kupang. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN : 2085-5931 E-ISSN : 2623-2871, 14(3), Article 3. <https://doi.org/10.36089/nu.v14i3.1289>
  15. Rosadi Dkk. 2022. Determinan Pengambilan Keputusan Investasi Berdasarkan Norma Subjektif, Kontrol Perilaku Dan Perilaku Heuristik. *Jurnal Ekonomi Dan Keuangan*. Vol. 6, No. 1
  16. Silvanasari IA. Peningkatan Self Management Pada Penderita Hipertensi Dengan Penggunaan Hypertension Self Management Diary (HSMD). *J Penelirian Dan Pemikir Ilm Keperawatan*. 2022;8(2):18-25.
  17. Siska, F. (2022). Pengaruh Pemberian Tindakan Slow Deep Breathing ( Sdb ) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 5–13
  18. Surahmat, R., & Damayanti, N. R. (2017). Pengaruh Terapi Bekam Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Bekam Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*
  19. Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan perawat Indonesia Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
  20. WHO. (2023a). First WHO Report Details Devastating Impact Of Hypertension And Ways To Stop It—PAHO/WHO | Pan American Health Organization.

<https://www.paho.org/en/news/19-9-2023-first-who-report-details-devastating-impact-hypertension-and-ways-stop-it>

21. WHO.(2023b).Hypertension.<https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>
22. Zulfatul Amalia, E. L. F. A. (2021). Gambaran Karakteristik Lansia Yang Aktif Dalam Kegiatan Posyandu Lansia Di Wilayah Kelurahan Kaligangsa Kota Tegal Tahun 2020 (Doctoral Dissertation, Diii Kebidanan Politeknik Harapan Bersama).