

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 14, 2026

Revised: September, 26, 2026

Available online: September, 30, 2026

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Intervensi *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah pasien hipertensi: *A scoping review*

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a leading cause of heart failure, stroke, and kidney failure, and accounts for 45% of cardiovascular disease-related deaths. The World Health Organization projects that hypertension will be the leading cause of death by 2030. It is defined as a condition characterized by systolic blood pressure of ≥ 130 mmHg and diastolic blood pressure of ≥ 80 mmHg. Management of hypertension involves both pharmacological and non-pharmacological therapies; pharmacological treatment utilizes antihypertensive medications, while non-pharmacological approaches focus on lifestyle modifications, such as slow deep breathing and dhikr.

Purpose: To examine scientific evidence regarding slow deep breathing and dhikr interventions for blood pressure in patients with hypertension.

Method : Article searches were conducted using the PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, EBSCOhost, and Scopus databases. Subsequently, the review and synthesis processes were carried out using PRISMA. A total of 421 articles were initially identified, and 17 articles were included in the study.

Results: Based on the review, 17 articles indicated that interventions involving slow deep breathing or dhikr generally contribute to a reduction in systolic and diastolic blood pressure among patients with hypertension. Slow deep breathing interventions were typically performed for 10–15 minutes, whereas dhikr sessions lasted 10 minutes and combined relaxation, concentration, and the repetition of dhikr. The review also revealed variations in intervention duration and frequency across the studies.

Conclusion: Slow deep breathing, dhikr, and a combination of both are non-pharmacological interventions with the potential to help control blood pressure in hypertensive patients. These interventions are easy to learn, safe, low-cost, and can be performed independently, making them suitable for integration into nursing care.

Keywords: Blood Pressure; Dhikr; Hypertension; Slow Deep Breathing.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal serta menjadi penyebab kematian penyakit kardiovaskuler sebesar 45% (Rasdiyanah, 2022). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sampai tahun 2030 penyebab kematian nomor satu adalah hipertensi (Nuridayanti, 2024). Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi dimana tekanan darah berada pada tekanan sistolik ≥ 130 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 80 mmHg (American Heart Association, 2025). Tatalaksana hipertensi meliputi terapi farmakologi dan

nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi, sedangkan nonfarmakologi dengan modifikasi gaya hidup. WHO merekomendasikan target tekanan darah $< 140/90$ mmHg pada semua pasien hipertensi tanpa penyakit penyerta. Tekanan darah < 130 mmHg pada pasien hipertensi dengan riwayat penyakit kardiovaskuler. Tekanan darah < 130 mmHg (pasien yang memiliki risiko penyakit kardiovaskular tinggi, diabetes mellitus, *chronic kidney disease*) (World Health Organization, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk ≥ 18 tahun adalah 34.1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun sebesar 34.4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sementara data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2025, prevalensi tertinggi ditemukan di Kalimantan Selatan sebesar 44.13%, Jawa Barat sebesar 39.60% dan paling terendah yaitu Papua sebesar 22.2%. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 hingga tahun 2030 (World Health Organization, 2023).

Upaya modifikasi gaya hidup sehat pada pasien hipertensi yang disarankan meliputi diet hipertensi, penurunan berat badan, aktivitas fisik dan olahraga, tidak merokok, tidak konsumsi alkohol serta manajemen stres (Mufidah et al., 2024). Manajemen stres membantu penderita hipertensi dalam mengelola tekanan darah. Manajemen stres dapat dilakukan dengan relaksasi yaitu *Slow deep Breathing* dan meditasi dzikir (Mufidah et al., 2024). Manajemen stres dengan *slow deep breathing* dan meditasi dzikir merupakan tindakan yang dapat dilakukan pasien secara mandiri, tidak memerlukan biaya tinggi serta mudah diterapkan (Ardiansyah, 2024).

Individu dengan hipertensi seringkali mengalami beban psikologis akibat keterbatasan gaya hidup dan kekhawatiran akan komplikasi hipertensi (Indarti & Astutik, 2025). Manajemen stres dan penggunaan obat anti hipertensi dapat secara signifikan merubah dampak stres terhadap tekanan darah. Pasien yang mendapatkan intervensi psikologis memiliki tekanan darah yang lebih stabil dan risiko komplikasi yang lebih rendah dibandingkan dengan yang hanya mengandalkan terapi farmakologis saja (Pearce, 2009). *Slow deep breathing* adalah teknik yang melibatkan pemapasan yang dilakukan secara sadar dengan mengatur pola pernapasan menjadi lebih dalam dan lambat untuk menghasilkan efek relaksasi (Rompas & Jamaluddin, 2025). Terapi ini mengaktifkan kendali sadar oleh korteks serebri serta pengaturan otomatis oleh medulla oblongata, yang bertujuan untuk menjaga kestabilan sistem kardiovaskular.

Slow deep breathing bekerja dengan cara meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan sensitivitas barorefleksi, sekaligus menurunkan aktivitas saraf simpatis. Akibatnya, terjadi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) dan penurunan resistensi perifer yang kemudian menurunkan tekanan darah sistolik

maupun diastolik. Hal ini sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi karena dapat mencegah lonjakan tekanan darah yang berulang (Rompas & Jamaluddin, 2025). Pernapasan dengan metode latihan *slow deep breathing* akan menyebabkan relaksasi, sehingga menstimulasi pengeluaran hormon endorphine yang berefek langsung terhadap sistem saraf otonom dan menyebabkan penurunan kerja sistem saraf simpatis dan peningkatan kerja sistem saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Selain *slow deep breathing*, manajemen stress lainnya yaitu meditasi dzikir. Meditasi dzikir adalah praktik yang dilakukan dalam mengingat Allah SWT dengan kalimat-kalimat tertentu dalam Al Qur'an dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT dan dilakukan secara berulang (Muchsin, 2024). Zikir yang dalam Bahasa arab berarti mengingat Allah SWT melibatkan pengulangan nama Allah atau kalimat tertentu yang dipuji dalam Islam, seperti "Subhanallah", "Alhamdulillah", dan "Allahuakbar". Pengulangan kalimat ini tidak hanya berfungsi untuk memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah SWT, tetapi juga memiliki efek menenangkan pada sistem saraf manusia. Meditasi dzikir dapat mempengaruhi sistem saraf pusat khususnya pada bagian otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan respon stress (Muchsin, 2024).

Kondisi relaksasi yang dihasilkan dari meditasi dzikir dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek menenangkan tubuh (Santoso et al., 2025). Dzikir dapat meningkatkan pelepasan *nitric oxide* pada endotel pembuluh darah yang berperan sebagai vasodilator. Pelebaran pembuluh darah tersebut akan meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan pada dinding pembuluh darah. *Nitric oxide* yang dilepaskan berdifusi ke sel otot polos vaskular dan mengaktifkan *soluble guanylyl cyclase* (sGC). Enzim ini mengubah GTP menjadi *cyclic guanosine monophosphate* (cGMP) yang mengaktifkan *protein kinase G* menghasilkan penurunan kalsium intraseluler dan merelaksasi otot polos pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (da Silva et al., 2021).

Kombinasi intervensi *slow deep breathing* dengan dzikir akan memberikan efek yang lebih menenangkan dan rileks, sebab dzikir sebagai praktik spiritual dan keagamaan, memfasilitasi hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT. Kombinasi ini tidak hanya membantu menekan faktor risiko fisiologis tetapi juga memperkuat stabilitas psikologis yang berdampak pada kepatuhan jangka panjang dan kualitas hidup pasien

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

Intervensi *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah pasien hipertensi: *A scoping review*

kama pendekatan ini relatif aman, mudah dilakukan, serta dapat diaplikasikan terus menerus sebagai bagian dari gaya hidup. Kombinasi *slow deep breathing* dan meditasi dzikir dapat mempengaruhi sistem limbik yang selanjutnya memicu sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis, sehingga terjadi peningkatan hormon endorfin dan penurunan hormon adrenalin (Patimah, 2020). Efek dari peningkatan hormon endorfin menciptakan perasaan senang atau Bahagia. Hal ini dapat meningkatkan konsentrasi dan munculnya perasaan tenang. Sensasi ini menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan oksida nitrit dan elastisitas pembuluh darah, penurunan volume darah dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah (Ixora et al., 2024)

METODE

Desain *scoping review* ini untuk memetakan intervensi *slow deep breathing* dan meditasi dzikir terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Proses *review* mengikuti tahapan terstruktur

yang meliputi perumusan pertanyaan penelitian, identifikasi studi yang relevan, seleksi artikel sesuai kriteria, ekstraksi data serta pembahasan hasil temuan. Kriteria kelayakan disusun menggunakan kerangka PCC : (1) Populasi pasien hipertensi; (2) Konsep Intervensi *slow deep breathing* dan meditasi dzikir; (3) Konteks pelayanan kesehatan. Studi yang disertakan adalah artikel *full-text* yang dapat diakses, diterbitkan dalam bahasa inggris atau Indonesia pada tahun 2019 – 2025, desain *quasi-eksperiment*, *Randomized controlled Trial*.

Pencarian artikel dilakukan menggunakan database seperti Pubmed, ScienDirect, EbscoHost dan Google Scholar dengan kata kunci "*Slow deep breathing*" AND "Dhikr" AND "Blood Pressure" AND "Hypertension" OR "High Blood Pressure". Proses screening dan sintesa dilakukan menurut PRISMA guideline. Prosedur *review* dimulai dengan pencarian artikel, diikuti dengan proses screening untuk mengidentifikasi artikel duplikat.

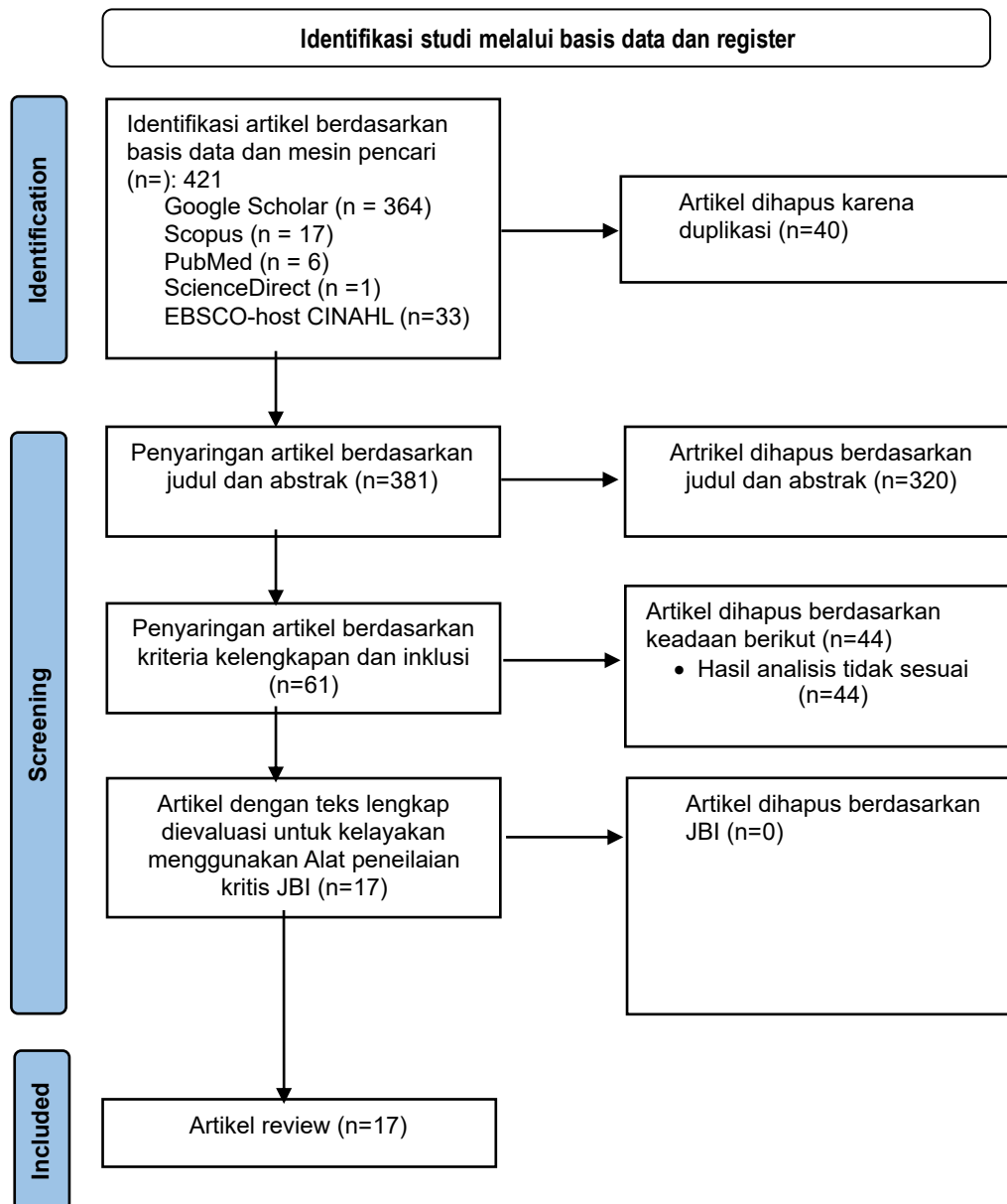
Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Bergeri et al., 2025) (Indonesia)	Untuk mengatasi kesenjangan ini dengan mengevaluasi efektivitas latihan pernapasan dalam sebagai pendekatan komplementer untuk manajemen hipertensi.	Studi ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, kuasi-eksperimental untuk mengevaluasi efek latihan pernapasan dalam perut terhadap hipertensi. Sebanyak 60 pasien hipertensi dipilih melalui teknik pengambilan sampel acak sederhana, dengan pengacakan dilakukan menggunakan tabel angka acak. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok: 30 dalam kelompok eksperimental, yang menerima latihan pemapasan dalam perut, dan 30 dalam kelompok kontrol, yang menerima perawatan standar. Ukuran sampel 60 ditentukan berdasarkan analisis kekuatan statistik. Kriteria inklusi berfokus pada pasien dengan tingkat tekanan darah di atas 140/90 mmHg, dan upaya dilakukan untuk memperhitungkan faktor-faktor seperti penggunaan obat dan komorbiditas.	Pada hari pertama, sebagian besar pasien di kedua kelompok memiliki tekanan darah sedang. Pada kelompok eksperimen, 13 pasien (43%) memiliki tekanan darah sistolik sedang, dibandingkan dengan 15 pasien (50%) pada kelompok kontrol. Untuk tekanan darah diastolik, 21 pasien (70%) pada kelompok eksperimen dan 20 pasien (67%) pada kelompok kontrol memiliki tingkat sedang. Pada hari ketujuh, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan signifikan baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tekanan darah sistolik rata-rata pada kelompok eksperimen turun menjadi 141.66 mmHg (simpangan baku (SD) 15.99), dan tekanan darah diastolik rata-rata menurun menjadi 92.66 mmHg (SD 10.81). Hasil ini menunjukkan bahwa <i>sbdominal deep breathing exercise</i> efektif menurunkan tekanan darah.
(Islamiyah, 2020) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh meditasi zikir terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kabupaten Gowa.	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang menggunakan desain pretest-posttest pada satu kelompok. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia berusia 60–74 tahun dengan hipertensi derajat ringan hingga sedang (tekanan darah sistolik 130–150 mmHg, diastolik 90–100 mmHg. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 15 orang. Partisipan diminta untuk	Berdasarkan analisis menggunakan uji-t berpasangan paired t-test untuk melihat efektivitas pemberian meditasi zikir kepada responden, ditemukan adanya pengaruh terhadap perubahan tekanan darah dengan tingkat signifikansi $p = 0.008$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh meditasi zikir terhadap perubahan tekanan darah. Berdasarkan penelitian ini, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan adalah 156 mmHg. Setelah pemberian perlakuan hari ke-1 hingga ke-3 (H1-H3), terjadi

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

		melakukan meditasi zikir selama lima hari dengan durasi 10 menit untuk setiap sesi zikir. Setelah lima hari, tekanan darah setiap partisipan diukur menggunakan alat pengukur tekanan darah. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan terhadap satu kelompok partisipan sebelum dan sesudah pemberian intervensi meditasi zikir.	penurunan rata-rata tekanan darah sistolik; namun, pada perlakuan hari ke-4 (H4), terjadi peningkatan tekanan darah dengan rata-rata 155 mmHg, yang kemungkinan disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan aktivitas fisik ringan. Pada perlakuan hari ke-5 (H5), rata-rata tekanan darah responden turun menjadi 151 mmHg.
(Arista et al., 2025) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh terapi pemaasan lambat dan dzikir terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.	Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 34 responden, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Intervensi terapi pemaasan lambat dan dzikir dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi dan dilakukan pada pagi dan sore hari. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer, kemudian data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi pemaasan lambat dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan p-value = 0.004 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut, terapi slow deep breath dan dzikir dapat menimbulkan relaksasi yang berperan dalam meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
(Pratiwi & Yuliana, 2022) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasi eksperimental. Rancangan yang digunakan Adalah non equivalent control grup atau non randomized control group pre test dan post tes. Uji statistic yang digunakan Adalah uji Wilcoxon signed rank test. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampling yaitu total sampling.	Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil bawa <i>P value</i> dari kelompok intervensi 0.000 artinya terdapat perbedaan pada tekanan darah baik sistolik maupun diastolic. Sedangkan pada kelompok control sebelum dan setelah diperoleh hasil p value 0.564 artinya tidak ada perubahan pada tekanan darah sistolik maupun diastolic.

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

Intervensi *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah pasien hipertensi: *A scoping review*

(Suparjo et al., 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan pre test dan post test control group design. terdiri atas 20 orang pada kelompok intervensi dzikir dan 20 orang kelompok kontrol.	Berdasarkan analisa uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah pada kedua kelompok namun, pada kelompok perlakuan terdapat penurunan tekanan darah lebih besar dibandingkan dengan kelompok terkontrol. Hasil analisis menunjukan tekanan darah (sistolik) sebelum dan sesudah terdapat perbedaan yang bermakna dengan p-value < 0.05 (p=0.001). Sedangkan pada kelompok terkontrol sebelum dan sesudah dilakukan pengukuran tekanan darah tidak terdapat perbedaan bermakna dengan nilai p=0.081.
(Aflah, 2021) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasy experiment pendekatan one group pretest and posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi bulan Januari sampai Juni 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua sebanyak 45 orang, dengan sampel sebanyak 40 orang menggunakan metode purposive sampling.	Sebelum intervensi dan sebelum diberikan terapi dzikir memiliki nilai mean sebesar 4.55 dengan standar deviasi sebesar 0.504, sedangkan tekanan darah sesudah diberikan terapi dzikir mengalami penurunan dengan nilai mean 4.08 dengan standar deviasi sebesar 0.267. Ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Tahun 2021 dengan p=0.000.
(Widarti & Wahyuni, 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh <i>slow deep breathing</i> terhadap Wanita lanjut usia penderita hipertensi.	Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen pretest and posttest one group. Populasi sasaran terdiri dari warga lanjut usia yang tinggal di Panti Jompo 'Aisyiyah. Strategi pengambilan sampel bertujuan digunakan, di mana sampel dipilih secara khusus berdasarkan kriteria tertentu, dan terdiri dari 17 individu lanjut usia. Selama periode empat minggu.	Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi 0.049 dan 0.009 (p < 0.05). Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang menunjukkan bahwa latihan pemapasan dalam lambat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah pada lansia perempuan dengan hipertensi di Panti Wreda 'Aisyiyah Kota Surakarta.

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

Intervensi *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah pasien hipertensi: *A scoping review*

(Pramudaningsih et al., 2025) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh Slow Deep Breathing dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Penelitian menggunakan pendekatan <i>kuantitatif dengan desain</i> experimental one-group pretest-posttest design. Intervensi dilakukan selama 7 hari dengan durasi 10 menit setiap sesi. Intervensi <i>slow deep breathing</i> pada penelitian ini dilakukan pada pagi dan sore hari. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden dengan Teknik sampling purposive sampling.	Hasil studi 10 hari menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden. Hasilnya menunjukkan nilai $p = 0.000$ untuk tekanan sistolik dan nilai $p = 0.000$ untuk tekanan diastolik. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi pemapasan dalam lambat dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan relaksasi, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, dan meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis, sehingga tekanan darah menurun secara alami.
(Muchtar et al., 2022) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh Teknik pemapasan dalam lambat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Penelitian menggunakan pendekatan <i>kuantitatif</i> dengan desain eksperimental kuasi dengan pretest posttest dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan Teknik purposive sampling. Sampel terdiri dari 30 responden yang terdiri dari 15 responden dari kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol. Pengumpulan data penelitian saat pretest peneliti mengukur tekanan darah, selanjutnya peneliti memberikan terapi <i>slow deep breathing</i> 15 menit selama 1 bulan. Metode statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon.	Berdasarkan hasil uji statistik dengan Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai signifikansi < 0.05 , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh terapi <i>slow deep breathing</i> terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan hasil uji Wilcoxon pretest dan posttest pada kelompok kontrol didapatkan p -value sebesar 1.000 yang berarti tidak terdapat perbedaan nilai pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut terapi <i>slow deep breathing</i> memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.
(Rio & Sunamo, 2022) (Indonesia)	Untuk menganalisis pengaruh terapi Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus.	Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian ini adalah eksperimen quasy experiment non equivalent control group design. Populasi adalah penderita hipertensi di Desa Prambatan Lor Kudus. Sampel sebanyak 32 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi secara purposive	Hal ini dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon dengan tingkat signifikan $\alpha < 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh yang berarti dalam pemberian <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap penurunan tekanan darah kelompok Intervensi sebesar $p = 0.002$.

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

		sampling. Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon.	
(Zhafira et al., 2026) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh terapi latihan pernapasan dalam dan zikir terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru.	Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasy experimentdengan pre test-post test with control group. Hasil penelitian menggunakan uji Wicolxon. Instrumen untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik menggunakan sphyangmomamometer digital. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling, yaitu consecutive sampling. Jumlah responden adalah 60 orang yang terdiri dari 30 responden di setiap kelompok. Kelompok intervensi diberikan terapi latihan pernapasan dalam dan zikir sedangkan kelompok kontrol tidak.	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebelum diberikan terapi Slow Deep Breathing (SDB) pada kelompok Intervensi mean sistol adalah 160.63 mmHg dan diastolic 104.38 mmHg. Dan sebelum Slow Deep Breathing (SDB diberikan terapi) pada kelompok kontrol mean adalah sistol 156.25 mmHg dan diastolic 96.56 mmHg. Sedangkan setelah diberikan terapi Slow Deep Breathing (SDB) pada kelompok Intervensi mean adalah sistol 153.44 mmHg dan diastolic 94.06 mmHg. Dan setelah diberikan terapi Slow Deep Breathing (SDB) pada kelompok kontrol mean sistol adalah 155.00 mmHg dan diastolic 95.00 mmHg. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p=0.002$ ($p0.05$) pada kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Perubahan Tekanan darah.
(Ardianty et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh teknik Slow Deep Breathing terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pra-percobaan, dengan satu kelompok pre-test dan post-test design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang diperoleh 38 responden. Analisis data menggunakan uji-T Paired Sample.	Nilai tekanan darah rata-rata sebelum intervensi sistolik adalah 165.76 mmHg dan diastolik 89.89 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah setelah intervensi sistolik adalah 159.74 mmHg dan diastolik 85.76 mmHg. Berdasarkan uji statistik diperoleh $p\text{-value}=0.001$ ($p<0.05$).
(Dewi, 2024) (Indonesia)	Untuk pengaruh slow deep breath terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posbindu Mawar RT 3 RW 14 Kelurahan Bintaro.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasy eksperimental dengan rancangan penelitian The one group pretest posttest design dengan jumlah sampel 18 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posbindu Mawar RT 003 RW 14 Kelurahan Bintaro dengan p value pada tekanan darah sistolik 0.000.

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

		Purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Uji hipotesis yang digunakan adalah Paired T test.	
(Anwar et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh terapi tasbeih terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.	Metode penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Penelitian ini melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan total sampel sebanyak 24 orang—terdiri dari 12 responden dalam kelompok intervensi terapeutik dan 12 responden dalam kelompok kontrol—yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling.	Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$) pada uji T dependen untuk tekanan darah sistolik dan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$) pada uji T dependen untuk tekanan darah diastolik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan tasbeih berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi. Terapi menggunakan tasbeih dapat diterapkan sebagai intervensi mandiri keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
(Annisafitri & Suprayitno, 2022) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Gamping 1.	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental. Kuota sampel adalah 30 orang. Uji statistik parametrik yang digunakan adalah uji t sampel dependen dan uji t sampel independen; dan analisis non-parametrik yang digunakan adalah Wilcoxon dan Mann Whitney. Penelitian ini menggunakan teknik quota sampling dengan total sampel sebanyak 30 responden (15 orang berada dalam kelompok intervensi dan 15 orang berada dalam kelompok kontrol). Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data meliputi sfigmomanometer aneroid yang telah dikalibrasi, stetoskop, alat ukur tinggi dan berat badan (stature meter) tipe Tian Shan (2003A) yang telah dikalibrasi, pengukur waktu (timer), serta kuesioner DASS.	Penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi adalah 5.80 dengan nilai $P < 0.05$ (0.001), dan pada kelompok kontrol adalah -0.27 dengan nilai $P > 0.05$ (0.812). Penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi adalah 21.14 mmHg, nilai $P < 0.05$ (0.000), dan pada kelompok kontrol adalah 4.00 mmHg, nilai $P > 0.05$ (0.305). Penurunan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi adalah 10.40 mmHg dengan nilai $P < 0.05$ (0.000), dan pada kelompok kontrol adalah 0.87 dengan nilai $P > 0.05$ (0.599).

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

(Nursaroh et al., 2022) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Singopadu.	Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan Quasy Eksperiment dengan rancangan Pre and Post Test Control Group. Teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive Sampling dengan jumlah 36 responden dengan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Jumlah responden 36 responden, 18 kelompok perlakuan dan 18 kelompok kontrol. Uji analisa yang digunakan adalah uji Wilcoxon dan Mann Withney.	Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kelompok perlakuan nilai sistol p value 0.002 (< 0.05), diastolep value 0.018 (< 0.05), dan diastol p value 0.000 (< 0.05) yang diartikan ada pengaruh kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
(Yuenyongchaiwat et al., 2023) (Thailand)	Untuk meneliti pengaruh Latihan pemapasan lambat terhadap jantung (yaitu, variabilitas detak jantung: HRV) dan respons neuroendokrin (yaitu, kortisol saliva).	Penelitian ini merupakan <i>Random control trial</i> . Seratus orang (termasuk 89 wanita) dengan tekanan darah tinggi secara acak dibagi menjadi kelompok kontrol (n = 50) atau kelompok intervensi (n = 50). Program intervensi dilakukan selama 30 menit per hari, selama 5 hari per minggu, selama 4 minggu, dengan total 20 sesi SBT dengan kecepatan 10 kali per menit, sedangkan kelompok kontrol diminta untuk melanjutkan rutinitas harian mereka.	Temuan ini menambah studi sebelumnya yang melaporkan bahwa penerapan latihan pemapasan lambat pada orang dengan tekanan darah tinggi mengurangi tekanan darah dan kadar hormon stres (yaitu, kadar kortisol saliva). Oleh karena itu, temuan ini mendukung hipotesis bahwa penurunan laju pemapasan dapat menyebabkan penurunan risiko terkena hipertensi. Selain itu, pemapasan lambat dengan kecepatan 10 siklus per menit selama 30 menit sehari selama 4 minggu dapat mengurangi tekanan darah, detak jantung, dan stres.

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, artikel yang membahas intervensi *slow deep breathing*, dzikir, maupun kombinasi keduanya sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Artikel yang diidentifikasi menunjukkan adanya variasi dari aspek tahun publikasi, karakteristik responden serta protocol intervensi yang digunakan. Meskipun demikian, seluruh artikel memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengevaluasi pengaruh intervensi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi (Islamiyah, 2020; Muchtar et al., 2022; Rio & Sunamo, 2022; Pratiwi & Yuliana, 2022; Bergeri et al., 2025).

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, bahwa sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan *pretest-posttest*. Hasil telaah artikel juga menunjukkan bahwa penelitian dilakukan pada berbagai kelompok pasien hipertensi dengan karakteristik usia, jenis kelamin dan derajat hipertensi yang berbeda. Variasi karakteristik responden tersebut menunjukkan bahwa intervensi *slow deep breathing* maupun dzikir telah diterapkan pada berbagai populasi pasien hipertensi. Selain itu, sebagian besar penelitian berasal dari Indonesia, sedangkan beberapa penelitian dilakukan diluar Indonesia. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi *slow deep breathing* telah banyak dikembangkan secara internasional, sedangkan penelitian mengenai dzikir lebih banyak dilakukan pada populasi dengan latar belakang budaya dan agama yang sesuai dengan pelaksanaan intervensi tersebut (Widarti & Wahyuni, 2024; Dewi, 2024; Pramudaningsih et al., 2025; Zhafira et al., 2026).

Sebagian besar penelitian yang diriview berasal dari Indonesia, sedangkan beberapa penelitian mengenai *slo deep breathing* dilakukan diluar Indonesia seperti penelitian oleh Yuenyongchaiwat (2024) di Thailand dan Bergeri (2025) di Inggris. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian *slow deep breathing* telah berkembang pada lingkup internasional, sedangkan penelitian mengenai dzikir masih didominasi oleh negara dengan mayoritas penduduk muslim karena intervensi dzikir berkaitan dengan praktik spiritual dalam agama isla (Islamiyah, 2020; Aflah, 2021; Nursaroh et al., 2022; Annisafitri & Suprayitno, 2022; Anwar et al., 2021; Zhafira et al., 2026).

Pada intervensi *slow deep breathing*, Sebagian besar penelitian menerapkan Latihan pernapasan lambat dengan frekuensi sekitar 6–10 kali per menit selama 10–30 menit per sesi. Lama intervensi juga bervariasi, mulai dari beberapa hari hingga empat minggu. Meskipun terdapat perbedaan, seluruh penelitian memiliki tujuan yang sama yaitu menciptakan kondisi relaksasi fisiologis melalui pengaturan pola napas sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Muchtar et al., 2022; Rio & Sunamo, 2022; Widarti & Wahyuni, 2024; Bergeri et al., 2025). Berdasarkan hasil tinjauan literatur bahwa sebagian besar artikel menunjukkan bahwa intervensi *slow deep breathing* memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi walaupun terdapat perbedaan dalam durasi Latihan, frekuensi pelaksanaan, lama intervensi serta karakteristik responden, seluruh penelitian menunjukkan kecenderungan hasil yang searah yaitu terjadi penurunan tekanan darah setelah pemberian intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *slow deep breathing* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu pengendalian tekanan darah sebagai terapi pendamping pengobatan farmakologis (Muchtar et al., 2022; Rio & Sunarno, 2022; Widarti & Wahyuni, 2024; Bergeri et al., 2025).

Hasil telaah literatur juga menunjukkan bahwa besarnya penurunan tekanan darah bervariasi antar penelitian. Perbedaan varias tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden seperti usia, derajat hipertensi, kepatuhan terhadap terapi farmakologis serta protocol intervensi yang digunakan pada masing-masing penelitian. Meskipun demikian, arah temuan pada seluruh artikel menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah pelaksanaan *slow deep breathing* (Yuenyongchaiwat et al., 2024; Dewi, 2024; Pramudaningsih et al., 2025).

Berdasarkan mekanisme fisiologis, *slow deep breathing* bekerja melalui pengaturan pola napas yang lambat dan dalam sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis melalui stimulasi nervus vagus. Aktivasi tersebut meningkatkan sensitifitas barorefleks, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, serta menurunkan resistensi vaskular perifer. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap penurunan tekanan

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

darah pada pasien hipertensi. Selain itu, pernapasan yang dilakukan secara perlahan juga meningkatkan ventilasi paru dan oksigen jaringan sehingga membantu mempertahankan kestabilan hemodinamik (Bergeri et al., 2025; Yuenyongchaiwat et al., 2024).

Berdasarkan hasil telaah literatur, artikel yang mengevaluasi intervensi dzikir menunjukkan kecenderungan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolic pada pasien hipertensi setelah pemberian intervensi. Walaupun terdapat perbedaan dalam durasi pelaksanaan, frekuensi Latihan, serta lama intervensi, Sebagian besar penelitian melaporkan hasil terjadinya penurunan tekanan darah setelah responden melakukan dzikir secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi (Islamiyah, 2020; Aflah, 2021; Pratiwi & Yuliana, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat dzikir tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual, tetapi juga mempengaruhi respon fisiologis tubuh. Pelaksanaan dzikir yang dilakukan secara khusus dan berulang mampu menciptakan kondisi relaksasi, meningkatkan ketenangan batin serta mengurangi stress dan kecemasan. Penurunan respon stres tersebut berkontribusi terhadap penurunan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga membantu mengendalikan tekanan darah. Kondisi relaksasi yang muncul selama dzikir juga mendukung terciptanya keseimbangan sistem saraf otonom yang berperan dalam menjaga stabilitas fungsi kardiovaskular (Anwar et al., 2022; Aflah, 2021). Selain memberikan manfaat terhadap tekanan darah, beberapa penelitian juga melaporkan bahwa dzikir memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien hipertensi. Pasien yang melakukan dzikir secara rutin menunjukkan peningkatan rasa tenang, berkurangnya kecemasan serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi penyakit yang dideritanya. Kondisi psikologis yang lebih baik tersebut diperkirakan turut mendukung keberhasilan pengendalian tekanan darah, dikarenakan stress emosional merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan memicu peningkatan tekanan darah (Islamiyah, 2020; Pratiwi & Yuliana, 2022).

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa *slow deep breathing* dan dzikir merupakan intervensi nonfarmakologis memberikan manfaat dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kedua intervensi ini sederhana, mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan khusus serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Oleh karena itu *slow deep breathing* dan dzikir berpotensi diintegrasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam Upaya meningkatkan pengendalian tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi yang menjalani terapi farmakologis (Muchtar et al., 2022; Islamiyah, 2020; Bergeri et al., 2025).

SIMPULAN

Intervensi *slow deep breathing* dan dzikir, maupun kombinasi keduanya merupakan intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebagian besar artikel yang diriview melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian intervensi walaupun terdapat variasi dalam desain penelitian, jumlah sampel, durasi, frekuensi dan lama pelaksanaan intervensi. Pada intervensi *slow deep breathing*, Sebagian besar penelitian menerapkan Latihan pernapasan lambat dengan frekuensi sekitar 6 – 10 kali per menit selama 10 – 30 menit per sesi. Berdasarkan hasil telaah literatur, bahwa penelitian yang mengkombinasi *slow deep breathing* dan dzikir masih relatif terbatas dibandingkan dengan penelitian yang mengevaluasi masing-masing intervensi secara terpisah. Kedua intervensi *slow deep breathing* dan dzikir mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri tanpa terapi pendamping, aman, biaya rendah. Sehingga intervensi ini dapat diterapkan di layanan kesehatan untuk membantu mengontrol tekanan darah pasien dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, Y. (2021). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batunadua tahun 2021. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3192/1/SKRIPSI%20YASSAAR%20AFLAH.pdf>

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

Intervensi *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah pasien hipertensi: *A scoping review*

- American Heart Association. (2025). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults*. Diakses dari: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000001356>
- Annisafitri, F. N., & Suprayitno, E. (2022). The effect of dhikr on the stress level and blood pressure in the patients with hypertension at Puskesmas Gamping 1. *Gaster*, 20(2), 121-131.
- Anwar, T., Kosasih, C. E., Pramukti, I., & Bisri, D. Y. (2024). The effect of prayer beads therapy on lowering blood pressure in hypertensive patients. *International Journal of Health Science and Technology*, 5(3), 246-255.
- Ardiansyah, D. C. (2024). *Pengaruh Isometric Handgrip Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kebomas* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Ardianty, S., Kasumadewi, M., & Sustrisno, S. (2024). Pengaruh teknik slow deep breathing (sdb) pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Masker Medika*, 12(2), 484-492.
- Arista, S. D., Faridah, V. N., & Lestari, T. P. (2025). Pengaruh Pemberian Slow Deep Breathing (SDB) dan Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 6(2), 119-124.
- Bergeri, A. S., Daruwala, S. S., & Duarwala, S. S. (2025). Effectiveness of Abdominal Deep Breathing Exercises in Managing Blood Pressure Among Hypertensive Patients. *Cureus*, 17(2).
- da Silva, G. M., da Silva, M. C., Nascimento, D. V. G., Lima Silva, E. M., Gouvêa, F. F. F., de França Lopes, L. G., & de Queiroz, T. M. (2021). Nitric oxide as a central molecule in hypertension: focus on the vasorelaxant activity of new nitric oxide donors. *Biology*, 10(10), 1041.
- Dewi, A. C. (2024). *Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Posbindu Mawar Rt 003 Rw 14 Kelurahan Bintaro* (Doctoral dissertation, STIKes Pertamedika).
- Indarti, E. T., & Astutik, P. (2025). *Peran mindfulness-based stress reduction untuk stress tekanan darah dan kualitas hidup pada penderita hipertensi*. Optimal Untuk Negeri.
- Islamiyah, I. (2020). The effect of dhikr meditation on blood pressure changes in elderly with hypertension in Gowa Regency. *Arkus*, 6(1), 97-101.
- Ixora, I., Wulandari, D., Niningasih, R., Anam, A. K., & Abiddin, A. H. (2024). *Keperawatan Medikal Bedah*. Malang: Media Nusa Creative
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari: <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Rikesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Muchsin, W. (2024). Family support with compliance with hypertension medication in the elderly. *Asholiscare: Ash-Shahabah Holistic Care Journal*, 1(2), 83-90.
- Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 85-93.
- Mufidah, N., Raji, H. F., Adnala, S., Putri, N. M. M. E., Ibrahim, S. M., Ifadah, E., & Laksono, R. D. (2024). *Penyakit Tidak Menular*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nuridayanti, A. (2024). *Edukasi Diet Dan Terapi Obat Pada Penderita Hipertensi*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Nursaroh, Y. O., Sulistyawati, R. A., Kurniawan, S. T. (2022). *Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Desa Singopadu RW 05* (Disertasi doktoral, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>

Intervensi *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah pasien hipertensi: *A scoping review*

- Patimah, I. (2021). *Konsep relaksasi zikir dan implikasinya terhadap penderita gagal ginjal kronis (kajian teoritik dan praktik)*. Penerbit Adab.
- Pearce, E. C. (2009). *Anatomi dan fisiologi untuk paramedis*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Pramudaningsih, I. N., Sari, S. N. Y., & Purwandari, N. P. (2025). Application Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure In Hypertension. In *Proceeding Cendekia International Conference Health and Technology* (Vol. 3, pp. 20-24).
- Pratiwi, O., & Yuliana, Y. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Masyarakat Di Daerah Taman Raya Rajeg. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2), 81-87.
- Rasdiyanah, R. (2022). *Mengenal Hipertensi pada kelompok dewasa dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Rio, M. K., & Sunarno, R. D. (2022). Pengaruh slow deep breathing dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Prambatan Lor. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 264-269.
- Rompas, A. A. P., & Jamaluddin, M. (2025). *Simfoni Kesehatan: Musik dan Pemapasan sebagai Obat Alami untuk Hipertensi*. Deepublish.
- Santoso, M. D. Y., Pranata, N. S., Soesanto, E., Darmawati, S., & Chanif, N. (2025). *Dzikir dalam dunia kesehatan: terapi komplementer berbasis spiritual*. Cahya Ghani Recovery.
- Suparjo, S., Himawan, F., & Nurcholis, N. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Bandung. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 3(2), 1-5.
- Widarti, R., & Wahyuni, E. S. (2024). The Effect of Slow Deep Breathing Exercises on Elderly Women With Hypertension. *Gaster*, 22(1), 93-100.
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033986>
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- Yuenyongchaiwat, K., Changsri, K., Harnmanop, S., Namdaeng, P., Aiemthaisong, M., Pongpanit, K., & Pariyatkaranphan, T. (2024). Effects of slow breathing training on hemodynamic changes, cardiac autonomic function and neuroendocrine response in people with high blood pressure: A randomized control trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 37, 136-141.
- Zhafira, M., Syarifah, A., & Irwan, M. (2026). Pengaruh Latihan Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 9(2), 57-69.

Hera Wahyuni*, Kusman Ibrahim, Eka Afrima Sari

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Hera Wahyuni. *Email: herawahyuni9697@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i7.3912>