

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 14, 2024

Revised: December, 17, 2024

Available: March, 13, 2025

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

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is an abnormality in systolic blood pressure >140 and diastolic >90 mmHg in the arteries that continues to increase. Hypertension is usually not realized by sufferers. The prevalence rate of hypertension in Indonesia is getting higher, so it is necessary to treat it using Slow Deep Breathing therapy.

Purpose: To determine the effectiveness of slow deep breathing therapy in the care of elderly with hypertension.

Method: Qualitative descriptive research with a nursing case study approach discusses assessment, nursing diagnosis, planning, implementation and evaluation. This case study was carried out on two patients by exploring the application of slow deep breathing therapy by nurses to hypertensive elderly people to reduce the blood pressure of elderly people in Suka Jaya Lempasing Village, Teluk Pandan District, Pesawaran Regency, Lampung Province. Slow Deep Breathing therapy is done by inhaling for 3 seconds and exhaling for 3 seconds. This therapy is carried out 6 times/minute for 15 minutes with a total of 90 deep breaths, frequency 2 times a day (morning and evening), and is carried out for 3 days.

Results: Giving Slow Deep Breathing therapy to Mrs. S, the blood pressure before therapy was 155/90 mmHg and after therapy was 130/80 mmHg, whereas for Mr. So that the level of fatigue in Mrs. S and pain in Mr. H decreased.

Conclusion: Slow Deep Breathing therapy can effectively reduce the blood pressure of hypertension sufferers.

Keywords: Elderly; Hypertension; Slow Deep Breathing.

Pendahuluan: Hipertensi merupakan keabnormalan tekanan darah sistolik >140 dan diastolik >90 mmhg dalam pembuluh darah arteri yang terus menerus meningkat. Hipertensi biasanya tidak disadari penderita. Angka prevalensi hipertensi di Indonesia semakin tinggi maka perlu penanganan menggunakan terapi Slow Deep Breathing.

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi.

Metode: Penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus keperawatan membahas tentang pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Studi kasus ini dilakukan kepada dua orang pasien dengan mengeksplorasi penerapan terapi slow deep breathing oleh perawat pada lansia hipertensi untuk menurunkan tekanan darah lansia di Desa Suka Jaya Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. Terapi Slow Deep Breathing dilakukan dengan 3 detik menarik nafas dan 3 detik membuang nafas. Terapi ini dilakukan sebanyak 6 kali/menit selama 15 menit dengan jumlah total 90 kali tarik nafas dalam, frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore), dan dilakukan selama 3 hari.

Hasil: Pemberian terapi Slow Deep Breathing Ny.S didapatkan tekanan darah sebelum terapi yaitu 155/90 mmhg dan setelah terapi yaitu 130/80 mmhg, sedangkan pada Tn.H didapatkan tekanan darah sebelum terapi yaitu 150/90 dan setelah terapi yaitu 140/90 mmhg. Sehingga tingkat kelelahan pada Ny.S dan nyeri Tn.H mengalami penurunan.

Simpulan: Terapi Slow Deep Breathing efektif dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Lansia; Slow Deep Breathing.

PENDAHULUAN

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular) telah menjadi masalah kesehatan utama baik di negara maju maupun berkembang. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum diderita manusia. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat (*public health problem*) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini (Sepdianto, Nurachmah, & Gayatri, 2010).

Hipertensi merupakan fenomena abnormal apabila tekanan darah sistolik >140 mmhg dan tekanan darah diastolik >90 mmhg dan vaskularisasi arteri terus meningkat (Djamaludin, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi seringkali luput dari perhatian penderitanya. Prevalensi hipertensi di Indonesia semakin meningkat maka diperlukan pengobatan yang secara efektif dapat menurunkan hipertensi, salah satunya terapi yang dapat dilakukan adalah dengan slow deep breathing.

Hipertensi merupakan penyakit yang hampir tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol gejala yang ditimbulkan. Penatalaksanaan untuk pasien hipertensi bertujuan untuk mencegah perburukan kondisi dan komplikasi, serta meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup penderita (Mahundingan, Ramadhani, Yunita, Rini, & Risvy, 2023). Faktor-faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi terbagi dalam dua kategori utama yaitu faktor yang tidak terkontrol, meliputi jenis kelamin, usia, genetika, dan ras. Sedangkan yang kedua faktor yang terkontrol seperti pola makan, kebiasaan olahraga, asupan garam, kopi, alkohol, dan stres (Muchtar, Natalian, & Patty, 2022).

Hipertensi yang diderita lansia disebabkan adanya kemunduran fungsi kerja tubuh yang menyebabkan penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katup jantung, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer,

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Nurarif & Kusuma, 2016). Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah, inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis (Sumartini & Miranti, 2019).

Seiring meningkatnya usia maka akan terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ yang akan mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia (Siska, 2022). Hipertensi yang tidak terkontrol masalah utama dalam upaya penanganan hipertensi, risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke dua kali lipat lebih besar apabila tekanan darah tidak terkontrol (Patturahman, Wibowo, & Yudiono, 2024). Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun (Umah, Zahroh, Gustomi, & Kinanti, 2023).

World Health Organization tahun 2023 menyatakan sekitar 1.13 miliar orang atau setara dengan 22% total penduduk dunia menderita hipertensi (World Health Organization, 2023). Penderita hipertensi di wilayah Afrika mempunyai jumlah penderita hipertensi tertinggi. Prevalensi penyakit ini sebesar 27% dan Asia Tenggara menempati posisi ketiga tertinggi dengan angka penyakit sebesar 25% dari total jumlah penderita hipertensi di dunia. World Health Organization memperkirakan jumlah kasus hipertensi akan meningkat sebesar 80% pada tahun 2025, dengan jumlah kasus diperkirakan mencapai 1.15 miliar pada tahun 2025 (World Health Organization, 2023).

Menurut American Heart Association (AHA), orang Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi dan

telah mencapai 74.5 juta orang. Namun, pada hampir 90% hingga 95% kasus penyebabnya tidak diketahui. Hipertensi menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya dan 1.5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara berdasarkan jumlah penduduknya (Metha, Mahtta, Gulati, Sperling, Blumenthal, & Virani, 2020).

Hipertensi di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya dengan penderita berusia 18-75 tahun ke atas mencapai sekitar 34.11%. Prevalensi berdasarkan pengukuran tekanan darah tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44.13% dan terendah di Provinsi Papua sebesar 22.22%, sedangkan prevalensi di Provinsi Bengkulu sebesar 28.14%. Banyak penelitian menunjukkan bahwa 1.3-28.6% penduduk berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi pada umur dibawah 31 tahun sebesar 5%, umur 31-44 tahun sebesar 8-10%, dan setelah umur 45 tahun sebesar 20%. Berdasarkan pengukuran tekanan darah pada lansia, prevalensi hipertensi di Indonesia dihitung sebesar 20.5% pada usia 55-64 tahun, 26.4% pada usia 65-74 tahun, dan 27.7% pada usia >75 tahun (Nafiah & Kusuma, 2016).

Dinas Kesehatan provinsi Lampung pada tahun 2019 menyatakan jumlah penderita hipertensi di kota tersebut sebanyak 14.649 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2019). Menurut data Puskesmas Sukajaya Lempasing, hipertensi pada kelompok usia 15-65 tahun sebanyak 4.619 orang, sedangkan pada kelompok >65 tahun sebanyak 438 orang. Beberapa faktor yang bisa menyebabkan darah tinggi diantaranya adalah gaya hidup, stres, genetik, terlalu banyak makan garam, diabetes, obesitas, dan lain-lain. Tekanan darah tinggi bisa menjadi ancaman serius jika tidak ditangani. Pengobatan hipertensi dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis, namun pengobatan

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

hipertensi secara medis tidak efektif karena sering menyebabkan kekambuhan dan menimbulkan efek samping jangka panjang yang berbahaya (World Health Organization, 2023).

Penderita darah tinggi jarang mematuhi pengobatan karena alasan seperti obat terasa pahit, merasa lebih baik, dan tidak mengetahui risiko yang akan timbul. Apabila penderita tidak mematuhi pengobatan maka akan mengakibatkan tekanan darah tidak terkontrol, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit kardiovaskular, aterosklerosis, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Orang dengan tekanan darah tinggi yang berhenti minum obat memiliki kemungkinan lima kali lebih besar terkena stroke.

Penderita tekanan darah tinggi seringkali perlu minum obat secara teratur untuk mengontrol tekanan darahnya. Banyak tindakan yang telah dilakukan dan tersedia banyak obat untuk mengatasi hipertensi seperti obat di apotik untuk mengatasi hipertensi, namun pengobatan dengan obat membutuhkan waktu yang lama dan mempunyai efek samping. Obat captopril dapat menyebabkan hiperkalemia secara kronik pada penderita penyakit ginjal dan dapat menyebabkan gagal ginjal pada penderita stenosis arteri ginjal. Keadaan ini dapat memerlukan biaya yang besar dan waktu yang lama. Selain itu, beberapa obat terapeutik tidak memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah sehingga diperlukan pengobatan tambahan.

Terapi slow deep breathing adalah teknik yang melibatkan pengambilan napas dalam-dalam, menahan napas maksimal, dan menghembuskan napas perlahan. Terapi pernapasan dalam yang lambat juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah. Terapi pernapasan dalam lambat dapat dilakukan secara mandiri dan relatif

mudah dilakukan dibandingkan terapi non farmakologis lainnya, tidak memerlukan masa pengobatan yang lama, dan dapat mengurangi efek negatif terapi farmakologi pada penderita hipertensi.

Pengobatan non farmakologis dalam mencegah hipertensi agar tidak menyebabkan komplikasi salah satunya adalah latihan slow deep breathing yang termasuk latihan dan relaksasi (Izzati, Kurniawati, & Dewi, 2021). Teknik relaksasi dan pernapasan dalam yang teratur dapat meningkatkan aliran darah pada pasien hipertensi yang terhambat, sehingga menurunkan tekanan darah. Jika dilakukan secara teratur, pernapasan yang lambat dan dalam ini akan memberikan hasil terbaik (Andri, Permata, Padila, Sartika, & Andrianto, 2021).

Pernapasan dalam adalah jenis terapi relaksasi yang akan mengurangi aktivitas saraf simpatis dengan meningkatkan penghambatan ritme sentral (Putri & Sumarni, 2021). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik penderita hipertensi yang menjadi subjek penelitian mengalami penurunan tekanan darah sebesar 18.46 mmhg yang merupakan rata-rata tekanan darah arteri, setelah pengobatan dengan pernapasan dalam lambat adalah 138 mmhg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan pengobatan dengan pernapasan dalam lambat adalah 86.46 mmhg dengan penurunan tekanan darah sebesar 6.54 mmhg (Hartanti, Wardana, & Fajar, 2016).

METODE

Penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus keperawatan membahas tentang pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Studi kasus ini mengeksplorasi penerapan terapi slow deep breathing oleh perawat pada lansia hipertensi untuk menurunkan tekanan

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

darah. Studi kasus dilakukan dengan desain penelitian yang melibatkan studi mendalam terhadap suatu unit penelitian dengan jumlah subjek seringkali sedikit, namun jumlah variabel yang diteliti sangatlah besar. Rancangan studi kasus bergantung pada keadaan spesifik kasus tersebut namun selalu memperhitungkan faktor waktu penelitian. Kelebihan studi kasus jenis ini adalah meskipun dengan jumlah sumber yang sedikit, namun dapat dipelajari secara detail untuk memahami secara jelas suatu unit tertentu (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Suka Jaya Lempasing, Kecamatan Teluk Pandan, Pesawaran, Provinsi Lampung pada tahun 2024 dari tanggal 26-28 April 2024 menggunakan metode wawancara dan observasi.

Intervensi dilakukan dengan pendekatan proses keperawatan dan fokus pada asuhan keperawatan lansia hipertensi menggunakan terapi slow deep breathing. Penelitian ini diterapkan pada 2 orang pasien hipertensi lanjut usia dengan kriteria pasien lanjut usia dengan hipertensi derajat 1 (ringan) dengan tekanan dari $> 140/90$ mmhg, memiliki kemampuan komunikasi yang baik, dan pasien bersedia menjadi subjek dalam penelitian.

Bentuk intervensi terapi Slow Deep Breathing dilakukan dengan 3 detik menarik nafas dan 3 detik membuang nafas. Terapi ini dilakukan sebanyak 6 kali/menit selama 15 menit dengan jumlah total 90 kali tarik nafas dalam, frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore), dan dilakukan selama 3 hari.

Pengumpulan data menggunakan alat pemeriksaan fisik antara lain tensimeter, stetoskop, SOP terapi Slow Deep Breathing, dan pencatatan hasil pengukuran pada lembar observasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi langsung, dan dokumentasi.

HASIL

Hasil pengkajian yang dilakukan kepada 2 pasien yang dilaksanakan memperoleh informasi yaitu Ny.S mudah merasa lelah dan lelah dirasakan terus

menerus di seluruh tubuhnya saat beraktivitas ringan. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital diantaranya, tekanan darah sebesar 155/90 mmhg, nadi 58 x/menit, respirasi 20 x/menit, Suhu 36°C , berat badan 60 kg, dan tinggi badan 150 cm.

Sedangkan Tn.H mengatakan nyeri kepala. Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital diketahui bahwa tekanan darah sebesar 150/90 mmhg, nadi 80 x/menit, respirasi 20 x/menit, suhu 36.5°C , berat badan 67 kg, dan tinggi badan 170 cm.

Berdasarkan informasi yang telah didapat maka diagnosa Ny.S mengalami masalah intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan, sedangkan Tn.H mengalami masalah nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu terapi Slow Deep Breathing. Terapi ini dilaksanakan pada lansia hipertensi grade 1 dengan tekanan darah darah sistolik (140-159) dan diastolik (90-99). Pelaksanaan terapi Slow Deep Breathing dilakukan dengan 3 detik menarik nafas dan 3 detik membuang nafas. Terapi ini dilakukan sebanyak 6 kali/menit selama 15 menit dengan jumlah total 90 kali tarik nafas dalam, frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore), dan dilakukan selama 3 hari.

Implementasi penerapan terapi Slow Deep Breathing dilakukan dengan 3 detik menarik nafas dan 3 detik membuang nafas yang dilakukan sebanyak 6 kali/menit selama 15 menit dengan jumlah total 90 kali tarik nafas dalam, frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore), dan dilakukan selama 3 hari. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan berdasarkan rencana keperawatan dari penelitian dibuktikan dan tekanan darah Ny.S terjadi penurunan sehingga kelelahan menurun secara bertahap. Hari pertama pasien mengatakan mudah lelah saat melakukan aktivitas ringan,

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

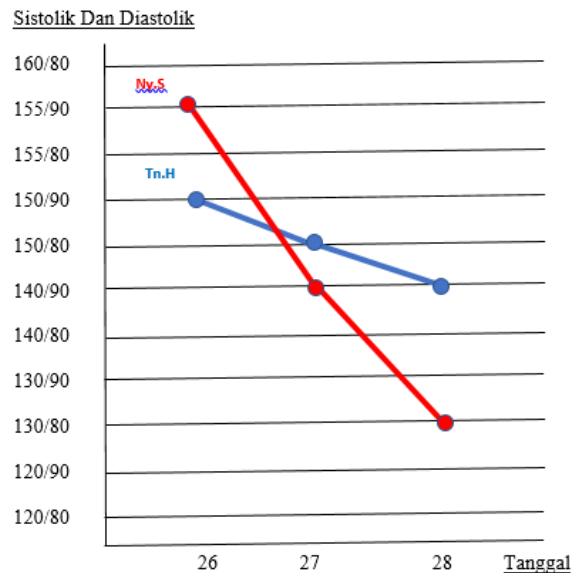
DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

hari kedua pasien mengatakan lemas sudah berkurang, dan hari ketiga pasien melakukan aktivitas secara bertahap untuk menghindari kelelahan.

Sejalan dengan hasil Ny. S, Tn.H juga mengalami penurunan tekanan darah

setelah melakukan terapi Slow Deep Breathing. Rasa nyeri menurun secara bertahap yang dimulai pada hari pertama dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan) pada hari ketiga.



Gambar 1. Gambar grafik tekanan darah lansia dengan terapi Slow Deep

Gambar 1. menunjukkan Ny.S memiliki tekanan darah sebelum terapi slow deep breathing yaitu 155/90 mmhg dan setelah dilakukan terapi slow deep breathing selama 3 hari dengan 2 frekuensi (pagi dan sore hari) menjadi 130/80 mmhg. Sedangkan Tn.H

didapatkan tekanan darah sebelum terapi slow deep breathing sebesar 150/90 mmhg dan setelah dilakukan terapi slow deep breathing selama 3 hari dengan 2 frekuensi (pagi dan sore hari) menjadi 140/90 mmhg.

PEMBAHASAN

Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini berupa terapi Slow Deep Breathing. Pelaksanaan terapi Slow Deep Breathing dilakukan dengan 3 detik menarik nafas dan 3 detik membuang nafas. Terapi ini dilakukan sebanyak 6 kali/menit selama 15 menit dengan jumlah total 90 kali tarik nafas dalam, frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore), dan dilakukan selama 3 hari.

Hasil tindakan keperawatan menunjukkan tekanan darah Ny.S terjadi penurunan sehingga kelelahan

menurun secara bertahap. Sejalan dengan hasil Ny. S, Tn.H juga mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi Slow Deep Breathing. Rasa nyeri menurun secara bertahap yang dimulai pada hari pertama dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan) pada hari ketiga.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pasien dengan hipertensi

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 18.46 mmhg dengan rata-rata tekanan darah setelah diberikan terapi slow deep breathing yaitu 138 mmhg (Hartanti et al., 2016). Rata-rata tekanan darah diastolic setelah diberikan terapi slow deep breathing yaitu 86.46 mmhg dengan penurunan tekanan darah sebanyak 6.54 mmhg.

Penurunan tekanan darah pada Ny. S lebih berpengaruh dibandingkan Tn. H dikarenakan Tn.H lebih tua dibandingkan Ny.S sehingga lebih beresiko. Tn. H berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki riwayat hipertensi, sehingga kondisi ini memungkinkan Tn. H mengalami stres.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa pengobatan non farmakologis dengan penerapan slow deep breathing dalam mengurangi tekanan darah tinggi yang dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan adanya pengaruh latihan slow deep breathing terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi yang menunjukkan bahwa latihan slow deep breathing berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas tekanan darah sistol dan diastole pada pasien hipertensi (Riantiarno, Costa, Albahri, & Merlin, 2023).

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menyatakan adanya pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah tinggi pasien hipertensi yang dibuktikan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi menjadi 140.0 mmHg dan rata-rata hasil tekanan darah diastol sebesar 88.24 mmHg (Azhari, 2019)

Bukti menunjukkan bahwa terapi slow deep breathing memiliki dampak penting dalam menurunkan tekanan darah, sehingga kelelahan dan nyeri yang dirasakan pasien menurun. Ada berbagai keuntungan melakukan terapi *Slow Deep Breathing* yaitu terapi ini dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah

dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama untuk melaksanakan terapi, dan dapat mengurangi dampak terapi farmakologi.

SIMPULAN

Setelah pelaksanaan terapi Slow Deep Breathing selama 3 hari dengan 3 detik menarik nafas dan 3 detik membuang nafas yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15 menit, tekanan darah Tn. H dan Ny.S mengalami penurunan, sehingga tingkat kelelahan dan nyeri menurun. Berdasarkan hasil penelitian ini, telah dibuktikan bahwa terapi Slow Deep Breathing adalah metode yang efektif untuk menurunkan tekanan darah sehingga kelelahan dan nyeri menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255-262.
- Azhari, R. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simpang Iv Sipin Kota Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 155-159.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. 2019. Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2019. Diakses dari: <https://dinkes.lampungprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-lampung-2019/>
- Djamaludin, D. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah 1*. Bandar Lampung : Uppm Universitas Malahayati.
- Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi relaksasi

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

- napas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 97268.
- Izzati, W., Kurniawati, D., & Dewi, T. O. (2021). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 331-335.
- Mahundingan, R. O., Ramadhani, D. Y., Yunita, I., Rini, N. A., & Risvy, B. A. (2023). Upaya Mengontrol Tekanan Darah Dengan Latihan Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi. *Community Development In Health Journal*, 9-16.
- Mehta, A., Mahtta, D., Gulati, M., Sperling, L. S., Blumenthal, R. S., & Virani, S. S. (2020). Cardiovascular disease prevention in focus: highlights from the 2019 american heart association scientific sessions. *Current atherosclerosis reports*, 22, 1-10.
- 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.
- Nafiah, D., & Pertami, S. B. (2020). Efektifitas guided imagery dan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. R. Soedarsono Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 6(01), 01-11.
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta :Rineka Cipta
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, Nic, Noc dalam Berbagai Kasus*. Yogyakarta: Penerbit Mediasion.
- Patturahman, R. A., Wibowo, T. H., & Yudiono, D. T. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Stabilitas Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran I. *Jurnal Anestesi*, 2(1), 300-314.
- Putri, N. R. I. A. T., & Sumarni, T. (2021). The effect of slow-deep breathing and isometric hand grip exercise on blood pressure of patients with hypertension. In *International Conference on Health and Medical Sciences (AHMS 2020)* (pp. 96-99). Atlantis Press.
- Riantiarno, F., Costa, B. D., Albahri, R., & Merlin, N. M. (2023). Pengaruh Slowdeep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Manutapen-Kotakupang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatn*, 14(3), 9.
- Sepdianto, T. C., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2010). Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui latihan slow deep breathing pada pasien hipertensi primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 37-41.
- Siska, F. (2022). „Pengaruh Pemberian Tindakan Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang“. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(23), 5-13.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah lansia hipertensi di puskesmas ubung lombok tengah. *Jurnal Keperawatan*

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>

Efektivitas terapi slow deep breathing terhadap perawatan lansia dengan hipertensi

Terpadu (Integrated Nursing Journal), 1(1), 38-49.

Pemberdayaan Masyarakat Nusantara, 1(2), 132-136.

Umah, K., Zahroh, R., Gustomi, M. P., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal*

World Health Organization. 2023. Global Hypertension Report 2023. Fakta penting kesehatan global tentang tekanan darah tinggi. Diakses dari: <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Adinda Wulan Adha*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Adinda Wulan Adha. *Email: adindawulanadha@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.410>