



PENERAPAN TERAPI SLOW DEEP BREATHING DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RW 07 KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA

Ira Monalia¹, Ida Nur Imamah², Tri Harwanto³

^{1,2,3}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: iramonalia.students@aiska-university.ac.id

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Hipertensi termasuk penyakit sistem kardiovaskuler yang memiliki angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Penyakit hipertensi seringkali dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh secara diam-diam. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah slow deep breathing dengan frekuensi pernafasan lambat dan dalam sehingga menimbulkan efek relaksasi. Tujuan: Mengetahui hasil implementasi pemberian slow deep breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan. Metode: Penelitian menggunakan studi kasus yang bersifat diskriptif. Dengan penerapan slow deep breathing pada dua responden untuk mengurangi tekanan darah, dilakukan selama dua kali sehari pagi dan sore selama 3 hari. Dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan. Hasil: Tekanan darah sebelum pada Tn. A yaitu 186/110 mmHg dalam kategori hipertensi tingkat 3 dan sesudah diberikan penerapan adalah 140/95 mmHg dalam kategori hipertensi tingkat I. sedangkan pada Ny. R yaitu pada hari pertama dengan hasil 150/95 mmHg dalam kategori hipertensi Tingkat I dan adalah 137/77 mmHg dalam kategori tingkat normal-tinggi. Kesimpulan: Terdapat penurunan intensitas tekanan darah sesudah dilakukan slow deep breathing pada kedua responden</i></p>	<p>Diajukan : 03-07-2025 Diterima : 02-09-2025 Diterbitkan : 17-09-2025</p> <p>Kata kunci: <i>Hipertensi, Tekanan Darah, Slow Deep</i></p> <p>Keywords: <i>Hypertension, Blood Pressure, Slow Deep</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Hypertension is a cardiovascular system disease that has a high mortality and morbidity rate. Hypertension is often dubbed as a silent killer. One of the interventions that can be given is slow deep breathing with a slow and deep breathing frequency so that it causes a relaxing effect. Objective: To determine the results of the implementation of slow deep breathing on reducing blood pressure in hypertension sufferers in RW 07, Purwodiningratan Village. Method: The study used a descriptive case study. By applying slow deep breathing to two respondents to reduce blood pressure, it was carried out twice a day, morning and evening for 3 days. Seen from the results of blood pressure measurements before and after application. Results: Blood pressure before Mr. A was 186/110 mmHg in the category of hypertension level 3 and after being given the application was 140/95 mmHg in the category of hypertension level I. while in Mrs. R, namely on the first day with the results of 150/95 mmHg in the category of hypertension level I and was 137/77 mmHg in the category of normal-high level. Conclusion: There was a decrease in blood pressure intensity after slow deep breathing was carried out in both respondents.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Monalia, I., Imamah, I.N., & Harwanto, T. (2025). Penerapan Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan</p>	

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk dalam penyakit sistem kardiovaskuler yang memiliki angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Penyakit hipertensi seringkali dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh secara diam-diam karena dapat menyerang siapa saja dan tanpa menimbulkan gejala. Peningkatan tekanan darah secara terus menerus dapat beresiko munculnya berbagai penyakit lainnya seperti gagal jantung, jantung coroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga membutuhkan penanganan secara tepat untuk meningkatkan angka harapan hidup penderita (Imam & Leni, 2022).

Menurut World Health Organization Sebesar 33% penduduk dunia mengalami hipertensi, atau sekitar 1 dari 3 orang. Di Amerika Serikat, hipertensi pada orang dewasa diatas 20 tahun mencapai 74,5 juta jiwa, dan hampir 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia secara keseluruhan mencapai 34,1%, dan pada kelompok usia 65-74 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 62,3%, begitu juga pada usia 75 tahun ke atas mencapai 69,5% (Kemenkes RI, 2022).

Di Jawa Tengah sendiri penderita hipertensi berusia >15 tahun sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Dari jumlah tersebut, penderita laki-laki sebanyak 4.139.161 sedangkan penderita perempuan sejumlah 4.415.511 (Dinkes Jateng, 2023). Menurut profil kesehatan Surakarta pada tahun 2023, angka penderita hipertensi mencapai 67.355 kasus dimana penderita laki-laki sejumlah 27.829 dan penderita perempuan sejumlah 39.526, dimana angka tersebut mengalami penurunan dari tahun 2022 sejumlah 92.614. dari jumlah tersebut penderita hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan mencapai 1.013 pada penderita laki-laki dan 2.211 pada penderita perempuan (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Penderita Hipertensi sering kali perlu mengkonsumsi obat secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Penatalaksanaan secara farmakologis melibatkan penggunaan obat anti hipertensi yang termasuk dalam kategori obat diuretik, adrenergenik alfa dan beta antagonis (beta-blocker/BB), enzim penukar angiotensin (ACE/ACE), dan reseptor penghambat angiotensin. Umumnya terapi farmakologis membutuhkan waktu yang lama serta dapat menimbulkan beberapa efek samping, seperti pemberian captopril yang dapat menyebabkan hiperkalemia dan dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal. Kondisi ini membutuhkan biaya yang banyak, dan waktu yang panjang. Penggunaan jenis obat tertentu tidak menimbulkan efek yang signifikan dalam penurunan tekanan darah, oleh karena itu dibutuhkan terapi pendamping yaitu terapi komplementer (Kairupan *et al.*, 2023).

Salah satu terapi komplementer *slow deep breathing* dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah, dimana melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan penurunan aktivitas pada saraf simpatis pada penderita hipertensi. *Slow deep breathing* membantu memperbaiki keseimbangan oksigen dalam tubuh dan memperlambat ritme nafas yang dilakukan dengan cara menarik nafas dalam melalui hidung, menahan nafas 2-3 detik serta dikeluarkan secara perlahan melalui mulut. *Slow deep breathing* yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aliran darah pada penderita sehingga dapat

menurunkan tekanan darah, minim efek samping dan tidak membutuhkan waktu yang lama (Primantika & Noorratri, 2023).

Menurut Efendi & Meria, (2022) dibandingkan terapi komplementer rendam kaki air hangat yang dapat menimbulkan efek samping seperti infeksi kulit, kaki kering, dan menimbulkan luka bakar. Terapi *slow deep breathing* menjadi pilihan yang paling tepat dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. *Slow Deep Breathing* merangsang sekresi neurotransmitter endorphin pada sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis dan meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lebih lambat dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah. Keefektifan latihan ini dilakukan sebanyak 6x/menit bernafas normal dan kontrol pernafasan lambat pada penderita hipertensi. Pernapasan lambat meningkatkan sensitivitas baroreflex dan mengurangi aktivitas simpatis dan aktivasi chemoreflex, itu menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi dimana baroreflex adalah sistem dalam tubuh yang mengatur tekanan darah dengan mengontrol denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, dan diameter pembuluh darah. Pernapasan lambat mengurangi tekanan darah dan meningkatkan sensitivitas baroreflex pada pasien hipertensi. Efek ini muncul berpotensi menguntungkan dalam pengelolaan hipertensi. *Slow Deep Breathing* juga signifikan dalam menurunkan tekanan arteri rata-rata. Teknik relaksasi pada tekanan darah tinggi telah memiliki efek positif yang sudah di buktikan oleh banyak peneliti.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Surakarta dengan cara pengkajian didapatkan sejumlah 15 responden terkonfirmasi menderita hipertensi. Wawancara dilakukan dengan 2 responden dimana mereka sering mengalami pusing dan tengkuk terasa berat. Gaya hidup yang kurang baik menjadi salah satu faktor meningkatnya tekanan darah mulai dari asupan garam berlebihan, makanan berlemak, konsumsi kalori dan gula berlebih. Kedua responden mengatakan belum mengetahui apa saja teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan implementasi dengan judul "Penerapan *Slow Deep Breathing* dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Surakarta".

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus yang dilakukan pada dua responden dengan diberikan penerapan *slow deep breathing*. Dilihat dari hasil pre test dan post test untuk mengukur tekanan darah tinggi menggunakan lembar observasi.

Prosedur pengumpulan data yang digunakan dengan metode wawancara kepada penderita hipertensi untuk mendapatkan hasil data subjektif maupun objektif serta penjelasan tentang *slow deep breathing* yang disetujui responden pada *informed consent*. Observasi pengkajian tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *slow deep breathing*.

Setelah peneliti mendapatkan hasil pengkajian tekanan darah pada penderita hipertensi yang bersedia dilakukan *slow deep breathing*, maka kemudian peneliti membandingkan hasil pengkajian tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan, apakah di dapatkan hasil penurunan tekanan darah yang dibuktikan dengan data subjektif berupa pengukuran tekanan darah dan objektif berupa pengamatan peneliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil pengukuran tekanan darah pada kedua responden Sebelum di lakukan *slow deep breathing*.

Berdasarkan hasil pengkajian tekanan darah sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* pada responden pertama sebesar 186/110 mmHg atau derajat III dan pada responden kedua sebesar 150/95 mmHg atau derajat I. Hipertensi merupakan kondisi seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal, biasanya penderita hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah sistol ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan dua kali pengukuran atau lebih. Umumnya gejala hipertensi yang dirasakan oleh penderita adalah sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur, dan tinnitus (Patty et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suaib & Dewiyanti, (2025) yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan *slow deep breathing*, rata-rata tekanan darah responden berdasarkan tekanan sistole sangat tinggi, hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi mulai dari faktor pola makan yang tidak sehat, sering mengkonsumsi garam atau makanan berlemak, obesitas, tingkat stress, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan serta minimnya pengetahuan masyarakat membuat peningkatan hipertensi menjadi tidak terkontrol dengan baik.

Penerapan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Efendi & Meria, (2022) dimana salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan peningkatan tekanan darah adalah menggunakan terapi *slow deep breathing*. Terapi *slow deep breathing* merupakan suatu penggabungan antara nafas dalam dan nafas lambat dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang, terapi ini berpengaruh dalam menurunkan denyut jantung, tekanan darah mengurangi tension headache, menurunkan ketegangan otot, dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi.

Sejalan dengan penelitian Dewi et al., (2022) Nilai *Pre test* pada penderita tekanan darah kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* adalah 165.67 mmHg, nilai tekanan darah terendah sebelum dilakukan terapi *slow deep breathing* adalah 159 mmHg dan nilai tertinggi adalah 178 mmHg. Tekanan darah *post test* pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi *slow deep breathing* di dapatkan Nilai tekanan darahnya adalah 155.33 mmHg, dengan nilai terendah sesudah dilakukan terapi *slow deep breathing* adalah 150 mmHg dan nilai tertinggi 175.

2. Hasil pengukuran tekanan darah pada kedua responden Setelah di lakukan *slow deep breathing*.

Berdasarkan hasil pengkajian tekanan darah setelah diberikan terapi *slow deep breathing* pada responden pertama sebesar 140/95 mmHg atau derajat I dan pada responden kedua sebesar 137/77 mmHg atau normal-tinggi. Terapi relaksasi sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi berbagai masalah mulai dari ketegangan otot, stress, nyeri, gangguan pernafasan, hipertensi, gangguan pernafasan, dan lain-lain. Secara umum relaksasi merupakan kondisi menurunnya kognitif, fisiologis, dan perilaku. Terjadinya relaksasi membuat perpanjangan sraabut otot,

menurunkan implus saraf ke otak, menurunkan aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lainnya. Karakteristik respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan, penurunan tekanan darah, dan peningkatan konsumsi oksigen (Primantika & Noorratri, 2023).

Hal ini sesuai dengan teori Rio & Dewi, (2022) dimana teknik *slow deep breathing* merupakan proses penyembuhan menggunakan pernapasan perut. Ketika kita melakukan pernapasan perut ini, secara tidak sadar terjadi peregangan dan pengencangan (kontraksi) pada otot, pembuluh darah, saraf, sendi, dan organ tubuh. Pernafasan perut yang diterapkan dalam penyembuhan bertujuan untuk melepaskan energi yang terakumulasi di salah satu organ, pembuluh darah, atau saraf yang mengalami masalah. Cara mengatur napas yang dikeluarkan dari perut dan dada yang penuh dengan oksigen selanjutnya dikeluarkan dengan menahan napas selama lima detik, kemudian menghembuskannya setengah melalui hidung, menahan kembali selama tiga detik, dan akhirnya menghembuskan lewat hidung sampai habis.

Sejalan dengan penelitian Dewi *et al.*, (2022) hasil *pre test* pada penderita tekanan darah kelompok intervensi adalah 165.67 mmHg (sistolik), 94.73 (diastolik), dengan nilai terendah 159 (sistolik) dan 80 (diastolik) dan nilai tertinggi 178 (sistolik) dan 112 (diastolik). Tekanan darah *post test* pada kelompok intervensi di dapatkan Nilai tengah tekanan darahnya adalah 151.33 mmHg (sistolik), 88.00 mmHg (diastolik) dengan nilai terendah 150 (sistolik) dan 75 (diastolik), dan nilai tertinggi 175 (sistolik) dan 100 (diastolik). Hasil uji statistic didapatkan nilai p-value 0,002 yang berarti nilai tersebut kurang dari $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, Yang artinya bahwa ada perbedaan antara nilai tekanan darah sistol dan diastol *pre test* dan *post test* pada Kelompok intervensi.

3. Hasil perkembangan tekanan darah pada kedua responden sebelum dan setelah diberikan penerapan *slow deep breathing*.

Berdasarkan hasil pada kedua responden di RT 01 RW 07 Purwodiningratan Kecamatan Jebres, tekanan darah sebelum diberikan *slow deep breathing* pada Tn. A yaitu 186/110 mmHg dalam kategori hipertensi tingkat 3 dan sesudah diberikan penerapan dalam 2 kali sehari pagi dan sore selama 3 hari didapatkan hasil tekanan darah di hari terakhir adalah 140/95 mmHg dalam kategori hipertensi tingkat I. sedangkan pada Ny. R yaitu pada hari pertama dengan hasil 150/95 mmHg dalam kategori hipertensi Tingkat I dan sesudah diberikan penerapan dalam 2 kali sehari pagi dan sore selama 3 hari didapatkan hasil tekanan darah di hari terakhir adalah 137/77 mmHg dalam kategori tingkat normal-tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Efendi & Meria, (2022) dimana hasil penelitian diketahui bahwa kondisi sistolik menurun secara bermakna (p value $< 0,05$) dari 155 mmHg menjadi 128 mmHg dan kondisi tekana darah diastolic yang mendapatkan terapi *slow deep breathing* menurun secara bermakna (p value $< 0,05$) dari 99,2 mmHg menjadi 81,8 mmHg. Maka hal ini menunjukkan bahwa terapi slow deep breathing berpengaruh dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arisyandi & Agata, (2024) yang menyatakan bahwa Di Puskesmas Negeri Baru Kecamatan Umpu Semenguk Kabupaten Way Kanan, rata-rata tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum diberikan *slow deep breathing* adalah 177,45 dengan standar deviasi 15,128 dan sesudah diberikan

slow deep breathing 131,15 dengan standar deviasi adalah 7,094. Berdasarkan uji statistik, Uji T di dapatkan p-value 0,000, atau p-value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Negeri Baru Kecamatan Umpu Semenguk Kabupaten Way Kanan.

Sesuai dengan teori Izzati *et al.*, (2021) menyatakan bahwa salah satu cara nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menangani kenaikan tekanan darah adalah dengan melakukan *slow deep breathing*. Melakukan latihan sistem pernapasan bagi individu yang mengalami hipertensi sangat perlu dilakukan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan produksi nitrooksida di dalam pembuluh darah. Akibatnya, pembuluh darah menjadi lebih lebar (vasodilatasi), sehingga jantung dapat memompa darah ke seluruh organ vital, terutama otak. Dengan rutin melakukan latihan pernapasan yang dalam dan lambat, sensitivitas baroreseptor dan kegiatan kemoreseptor dapat meningkat, dengan begitu dapat membantu menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi sekaligus bermanfaat dalam mengatasi kecemasan. Sinyal dari baroreseptor akan menuju pusat jantung dan merangsang aktivitas saraf parasimpatis serta menahan pusat simpatis (kardioakseleator), yang menyebabkan vasodilatasi secara keseluruhan, perlambatan detak jantung, serta pengurangan kekuatan kontraksi jantung.

4. Perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *slow deep breathing*

Berdasarkan hasil perbandingan sebelum dan sesudah penerapan *slow deep breathing* dimana pada responden pertama mengalami penurunan dengan selisih 46/15 mmHg dan pada responden kedua mengalami penurunan dengan selisih 13/18. Sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Hidayati *et al.*, (2024) dalam penelitian membuktikan bahwa sebelum terapi relaksasi *slow deep breathing* dengan kombinasi *alternate nostril breathing* didapatkan mean tekanan darah sebesar 154,81/94,54 mmHg, kelompok kontrol sebelum terapi tekanan darah mean 166,00/98,40 mmHg dan sesudah terapi relaksasi *slow deep breathing* dengan kombinasi *alternate nostril breathing* didapatkan mean tekanan darah sebesar 141,13/80,90 mmHg dan kelompok kontrol sesudah mean 165,86/98,31 mmHg, selisih penurunan tekanan darah pada kelompok terapi sebesar 13,68/13,64 mmHg dan kelompok kontrol 0,15/0,09 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan p-value = 0,000, artinya ada pengaruh terapi relaksasi *slow deep breathing* dengan kombinasi *alternate nostril breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan darah terlalu tinggi. Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah saat jantung berdetak. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah normalnya adalah 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat dimana terjadi akibat salah satu masalah dari perubahan gaya hidup seperti merokok, mengkonsumsi makanan yang kadar garamnya tinggi, kurang melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi alkohol dan stress. Gejala umum yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi adalah sakit kepala, kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur, dan tinitus. Hipertensi

dapat menyebabkan gagal ginjal, penyakit jantung koroner penyakit jantung, dan stroke. Jika tidak dideteksi sejak dini dan diperlakukan secara memadai (Kairupan *et al.*, 2023).

Sesuai teori yang dikemukakan oleh Suaib & Dewiyanti, (2025) yang menyatakan penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan non farmakologis sebagai upaya pengobatan hipertensi salah satunya relaksasi nafas dalam/ *slow deep breathing*. Relaksasi nafas dalam merupakan tindakan yang mampu membuat tubuh menjadi tenang dan menimbulkan relaksasi bagi pasien. Tindakan ini menggunakan pernafasan diafragma dengan cara udara dihembuskan lewat bibir seperti meniup. Dengan teknik melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal), dan menghembuskan nafas secara perlahan. Terapi ini mampu meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Penatalaksanaan ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena terapi ini dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah untuk dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologi seperti obat-obatan antihipertensi yang dikonsumsi berlebihan bagi penderita hipertensi

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hurrin *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa hasil uji wilcoxon yang telah dilakukan menunjukkan, P. Value dari nilai tekanan darah systolic maupun diastolic sebelum dan sesudah perlakuan ialah 0.000 yang mana < 0.05 , sehingga H_0 dapat diterima dan H_1 ditolak. Peneliti menyimpulkan bahwa, ada pengaruh tekanan darah pada wanita menopause di Dusun Malangsari Kalibaru setelah menerapkan *teknik slow deep breathing*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi slow deep breathing untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, maka dapat disimpulkan:

1. Sebelum dilakukan slow deep breathing tekanan darah kedua responden berada pada hasil, responden pertama sebesar 186/110 mmHg atau derajat III dan pada responden kedua sebesar 150/95 mmHg atau derajat I.
2. Setelah dilakukan slow deep breathing tekanan darah kedua responden berada pada hasil, responden pertama didapatkan hasil 140/95 mmHg atau derajat I dan pada responden kedua dengan hasil 134/77 mmHg atau normal.
3. Perbandingan hasil akhir kedua responden sama-sama mengalami penurunan tekanan darah dimana, tekanan darah pada Tn. A didapatkan hasil 140/95 mmHg dalam kategori hipertensi tingkat I dan pada Ny. R didapatkan hasil 137/77 mmHg dalam kategori tingkat normal-tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian slow deep breathing dapat menurunkan tekanan darah.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Harisa, Amirul Kadafi, D. A. N. (2024). *Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas wera*. 1(1), 1–10.
- Adzra, S. (2022). Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi : Studi Literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi*

- Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(2), 53–64. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN%0AGAMBARAN>
- Allan Arisyandi, Annisa Agata, N. N. S. (2024). *Pengaruh Slow Deep Breathing (Teknik Nafas Dalam) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Negeri Baru Kecamatan Umpu Semenguk*. 19(2), 38–46.
- Dewi, I. K., Siswantoro, E., & Dwipayanti, P. I. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(4), 40–50. <https://doi.org/10.56586/pipk.v1i4.240>
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2023). *Profil Kesehatan Kota Surakarta 2023 Dinas Kesehatan Kota Surakarta*. 1–207. www.dinkes.surakarta.go.id
- Dinkes Jateng. (2023). *Tengah Tahun 2023 Jawa Tengah*.
- Efendi, K. & A. &, & Meria. (2022). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Fera Siska. (2022). Pengaruh Pemberian Tindakan Slow Deep Breathing (SDB) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di PUSKESMAS BUKIT SANGKAL PALEMBANG. *E-Jurnal.Stikesmitraadiguna.Ac.Id*, 12(23), 5–13. <http://e-jurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/138>
- Handayani, S. E., Warnida, H., & Sentat, T. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Puskesmas Muara Wis. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 8(2), 226–233. <https://doi.org/10.51352/jim.v8i2.527>
- Hasanah, N., Sari, R. P., & Basri, H. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Remaja Dengan Intervensi Terapi Uap Air Hangat Dan Minyak Kayu Putih Terhadap Kelancaran Jalan Nafas Pada Anak Dengan Ispa. *Nusantara Hasana Journal*, 3(9), 54–61.
- Hidayati, F., Agustina, W., Rahmawati, N., & Rahmawati, E. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dengan Kombinasi Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Anggrek Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo*. 1245–1252.
- Imam, B., & Leni, W. (2022). Pengaruh terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 51–57.
- InaKii, M., Soelistyoningsih, D., & Jayanti, N. D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Sistolik. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 132–140. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.62>
- 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. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.436>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Khomsah, I. Y., & Sri Wulan, S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 17–22. <https://doi.org/10.59030/jkdb.v5i1.65>
- Livatasia Patty, Rizki Sari Utami, & Siska Natalia. (2024). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam Tahun 2021. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*,

- Psikolog Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 55–68.
<https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.156>
- Maryam Suaib, Dewiyanti Dewiyanti, S. S. (2025). Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Berlian. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(4), 40–50.
<https://doi.org/10.56586/pipk.v1i4.240>
- Michelle Kairupan, Yani Lolon, W. H. (2023). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 22–28. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2536>
- Mohamad Khafidh Rio & Rita Dewi. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Prambatan Lor. 13(1), 264–269.
- Prihartono, W., Andarmoyo, S., & Isroin, L. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Pemenuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Health Sciences Journal*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24269/hsj.v3i1.215>
- Primantika, D. A., & Erika Dewi Noorratri. (2023). IJOH: Indonesian Journal of Public Health. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(02), 1–6.
- Ulfi Hurrin, Nantiya Pupuh Satiti, M. N. O. (2024). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Di Dusun Malang Sari Kalibaru. 11(02), 1–23.
- Wahyuni, S., Suharno, S., Hijriani, H., Heni, H., & Hadinata, D. (2024). Terapi Kelompok Terapeutik untuk Mengkaji Tahapan Perkembangan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1297–1301.
<https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i5.989>
- WHO. (2023). World Health Statistics 2023 - Rwanda. In *World Health Organisation*.
<https://data.who.int/countries/646>