

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN SLOW DEEP  
BREATHING TERHADAP NYERI AKUT PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA KOTAHARA  
SUKARAMI BALIK  
BUKIT

Patrur Khorip<sup>1</sup>, Eka Trismiyana<sup>2</sup>, Rudi Winarno<sup>3\*</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: Fatrur96@gmail.com

Disubmit: 05 Agustus 2024

Diterima: 19 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.16761>

### ABSTRACT

*Hypertension is categorized as a non-communicable disease (NCD) which is a disease that is not caused by infection with microorganisms such as protozoa, bacteria, fungi, or viruses. Hypertension can be defined as persistent blood pressure with systolic pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. One of the nonpharmacological therapies that can be done is slow deep breathing therapy. To determine the effect of slow deep breathing therapy on lowering blood pressure. This study uses a descriptive method with a nursing care case study approach that discusses assessment, nursing diagnosis, planning, and evaluation. There is an effect of slow deep breathing therapy on lowering blood pressure, a decrease in systolic and diastolic blood pressure of 10 mmHg was obtained after being given slow deep breathing therapy for 15 minutes for 3 days and done every morning and evening. There is an effect of slow deep breathing therapy on lowering blood pressure*

**Keywords:** *Slow Deep Breathing, Hypertension, Family*

### ABSTRAK

Hipertensi dikategorikan Penyakit tidak menular (PTM) dimana merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi mikroorganisme seperti protozoa, bakteri, jamur, maupun virus. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan terapi slow deep breathing. Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan yang membahas pengkajian, diagnose keperawatan, perencanaan, dan evaluasi terdapat pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah, didapatkan penurunan tekanan darah systolic dan diastolic 10 mmHg setelah di berikan terapi slow deep breathing selama 15 menit selama 3 hari dan dilakukan setiap pagi dan sore hari. Terdapat pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah.

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

## 1. PENDAHULUAN

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Jhonson L. & Leny R., 2017). Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari dua orang atau lebih yang terikat oleh hubungan darah, perkawinan, atau adopsi, yang tinggal bersama dalam satu rumah tangga, dan berinteraksi satu sama lain dalam peran masing-masing untuk menciptakan dan mempertahankan kebudayaan. Keluarga juga dapat diartikan sebagai kumpulan individu yang memiliki kesamaan tujuan, nilai, dan norma, yang saling memberikan dukungan, perlindungan, dan pengasuhan. (Riyadi et. Al, 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2019, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada tahun 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO juga menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebanyak 40%. kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia Tenggara penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan bahwa satu dari tiga orang menderita hipertensi.

Berdasarkan hasil (Riset Kesehatan Dasar) RISKESDAS tahun 2018, menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan RISKESDAS tahun 2013, antara lain seperti : kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus dan hipertensi. Selain itu hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun dengan presentase 6,3%, pada umur 45-54 tahun sebanyak 11,9% dan umur 55-64 tahun yaitu sebanyak 17,2%. Sedangkan menurut proporsinya hipertensi banyak terjadi pada pada tingkat ekonomi menengah kebawah yaitu sebanyak 27,2% dan menengah sebanyak 25,9%.

Profil Kesehatan Provinsi (2020), bahwa di provinsi Lampung penderita hipertensi mencapai 973.041 dengan presentase 15,01 % dari total penduduk provinsi Lampung. Sedangkan untuk penderita hipertensi di kabupaten khusus Lampung Barat menduduki penderita hipertensi terbanyak dengan presentase 20,56% dengan estimasi penderita hipertensi 41.822 penduduk. Intervensi yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu dengan pengontrolan farmakologis dan non farmakologis. Pengontrolan farmakologis yaitu dengan cara pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk pengontrolan non farmakologis yaitu bisa dilakukan dengan cara berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol yang berlebihan, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, menurunkan berat badan yang berlebihan dan melakukan latihan fisik (Muttaqin, 2012).

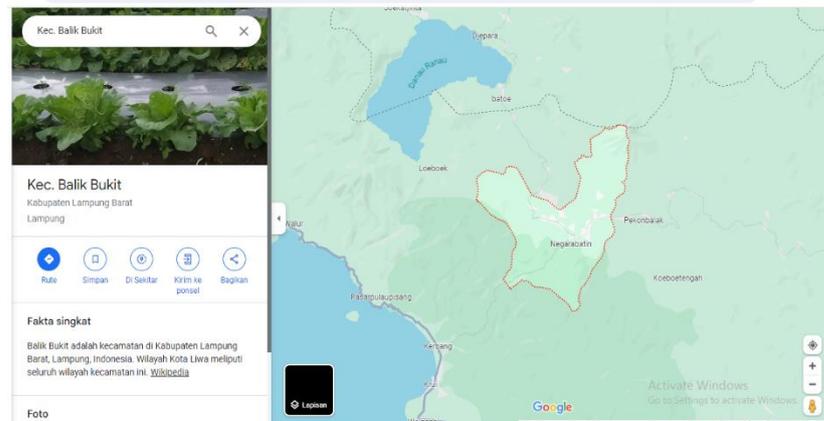
Menurut (Cahyani, Sutejo, dan Endarwati, 2022), dalam penelitiannya “ Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman “ di dapatkan bahwa adanya hasil uji statistik *Mann-Whitney* pada tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok Intervensi yang diberikan *slow deep breathing*. Serta menurut (Siska, 2022), dalam penelitiannya “Pengaruh Pemberian Tindakan Slow Deep Breathing (Sdb)

Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang” didapatkan hasil bahwa Ada pengaruh yang signifikan terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang Tahun 2019 dengan nilai *p value* untuk tekanan darah sistolik = 0,000 dan untuk tekanan darah diastolic =0,000.

Berdasarkan literatur diatas maka penulis tertarik mengambil Karya Ilmiah Akir Ners (KIA-N) Stase Keluarga di Desa Sukarame Kecamatan Balik Bukit Lampung barat, dengan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Keluarga Bapak S. Penulis melakukan Tahap proses keperawatan mulai dari pengkajian keluarga dan individu di dalam keluarga, perumusan diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan pelaksanaan asuhan keperawatan dan evaluasi kepada keluarga binaan di Desa Kota Hara, Kelurahan Sukarame, Kecamatan Balik Bukit, Kab. Lampung barat. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Nyeri Akut Pada Penderita Hpertensi di Desa Kota Hara, Kelurahan Sukarame, Balik Bukit 2024.

## 2. RUMUSAN MASALAH DAN PERTANYAAN

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Nyeri Akut Pada Penderita Hpertensi di Desa Kota Hara, Kelurahan Sukarame, Balik Bukit 2024.



Gambar 1. lokasi PKM

## 3. TINJAUAN PUSTAKA

### Konsep *Slow Deep Breathing*

*Slow deep breathing* adalah latihan pengaturan pernafasan secara mendalam dan lambat dengan mengurangi frekuensi pernafasan dari 16-19 kali permenit menjadi kurang dari 10 kali per menit (Sibulo, 2023). Manfaat teknik relaksasi nafas dalam menurut Priharjo (2003) dalam Wardani (2015) adalah Ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah, tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah, detak jantung lebih rendah, mengurangi tekanan darah, meningkatkan keyakinan, dan Kesehatan mental menjadi lebih baik.

*Slow deep breathing* yang dilakukan secara teratur meningkatkan fungsi respirasi dan kardiovaskular serta kesehatan mental dan fisik.

Pengaturan pernafasan slow deep breathing pada saat inhalasi, maka diafragma akan bergerak kedalam rongga perut, volume rongga dada meningkat. Peningkatan volume rongga dada meningkatkan tekanan intratoraks negatif. Peningkatan tekanan negatif sebagai ruang hampa menyebabkan darah relatif berkuang ke ventrikel kiri, sehingga stroke volume menurun, cardiac output menurun, kemudian tekanan darah menurun. Pernafasan dalam dan lambat meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, mengoptimalkan ventilasi perfusi ke paru, dan menurunkan sejumlah karbondioksida (Cernes & zimlichman, 2015; Ganong, 2008; Sherwood, 2012; dalam Sibulo, 2023). Adapun prosedur dari tarik nafas dalam menurut Wardani, (2015). Antara lain:

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang.
- b. Usahakan tetap rileks dan tenang.
- c. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan.
- d. perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.
- e. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali.
- f. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.
- g. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks.
- h. Usahakan agar tetap konsentrasi.
- i. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks.
- j. Ulangi selama 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan.

### Konsep Hipertensi

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/telentang (kemenkes RI, 2013). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg ( Anggraini dan Lewinata, 2020). Jadi dapat disimpulkan hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit diukur dalam posisi duduk atau berbaring dimana pasien dalam keadaan tenang.

Menurut Abdul (2018), penyebab hipertensi dibagi kedalam dua kelompok yaitu hipertensi esensial dan hipertensi sekunder, dapat dijelaskan sebagai berikut :

#### a. Hipertensi Esensial (primer)

Sembilan puluh persen penderita hipertensi mengalami hipertensi esensial (primer). Penyebab secara pasti belum diketahui. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi esensial, yaitu faktor genetik, stres dan psikologis, faktor lingkungan, diet (peningkatan penggunaan garam dan berkurangnya asupan kalium atau kalsium).

#### b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder lebih mudah dikendalikan dengan penggunaan obat-obatan. Penyebab hipertensi sekunder di antaranya adalah berupa kelainan ginjal ; seperti obesitas, retensi insulin, hipertiroidisme, dan pemakaian obat-obatan, seperti kontrasepsi oral dan kortikosteroid.

Menurut (Majid, 2017), faktor resiko hipertensi pada umumnya dibagi menjadi 2 yaitu faktor yang dapat di kendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan, antara lain:

Tabel 1. Faktor Resiko Hipertensi

Faktor resiko yang dapat dikendalikan	Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan
Kelebihan berat badan atau obesitas	Usia
Kurang aktivitas fisik	Ras
Konsumsi tembakau	Riwayat keluarga
Konsumsi alkohol yang berlebihan	
Stres	
Apnea tidur	
Diabetes	

#### 4. METODE

Rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan yang membahas pengkajian, diagnos keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Studi kasus ini mengeksplorasi penerapan latihan terapi *slow deep breathing* oleh asuhan keperawatan keluarga untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dilaksanakan di Desa Kota Hara, Kelurahan sukame, Kecamatan Balik Bukit, Kabupaten Lampung Barat Provinsi Lampung 2024. Dilaksanakan dari tanggal 9 Mei - 11 Mei dengan metode wawancara dan observasi. satu masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi menggunakan terapi relaksasi *slow deep breathing*.

Dalam penelitian ini menerapkan pada 2 klien yang memiliki penyakit hipertensi, dengan kriteria yaitu :

- Klien yang terdiagnosa hipertensi primer.
- Klien yang memiliki riwayat hipertensi terkontrol.
- Klien mampu berkomunikasi dengan baik.
- Klien bersedia menjadi responden

##### Teknik Pengumpulan Data

- Terlebih dahulu peneliti melakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan terapi relaksasi *slow deep breathing*.
- Peneliti mengajarkan terapi relaksasi *slow deep breathing* pada klien sesuai standar operasional prosedur (SOP).
- Klien melakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* dengan 3 detik menarik nafas, 3 detik membuang nafas yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 3 menit dengan jumlah total yaitu 9 kali tarik nafas dalam, frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore) dan dilakukan selama 3 hari.
- Lakukan observasi apakah klien melakukan *terapi slow deep breathing* sesuai standar operasional prosedur (SOP) atau tidak.
- Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah setelah melakukan terapi relaksasi *slow deep breathing*.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Tabel 2. Penerapan Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Pada Klien  
2 Ny.G

Tanggal/jam		Pre-intervensi	Post-intervensi	Selisih
9 Mei 2024/08.30		170/90 mmHg	160/90 mmHg	10/0 mmHg
9 Mei 2024/16.30		160/90 mmHg	160/80 mmHg	0/10mmHg
10 Mei 2024/08.30		160/80 mmHg	150/80 mmHg	10/0 mmHg
10 Mei 2024/16.30		150/80 mmHg	150/80 mmHg	0/0 mmHg
11 Mei 2024/08.30		150/80 mmHg	140/80 mmHg	10/0 mmHg
11 Mei 2024/16.30		140/80 mmHg	140/80 mmHg	0/0 mmHg

Berdasarkan hasil tersebut, Ny.N dan Ny. G menyatakan bahwa tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit menunjukkan perubahan rata-rata 10 mmHg antara tekanan darah sistolik dan diastolik. Artinya terapi slow deep breathing memiliki efek menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### b. Pembahasan

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yanti,2022). Dengan judul penelitian Pengaruh pemberian latihan slow dee breathing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di rumah sakit umum Imelda pekerja Indonesia (IPI) tahun 2022. Setelah dilakukan intervensi pemberian latihan slow deep breathing rata-rata tekanan darah sebelum intervensi 140-170 mmHg menjad 110-130 mmHg.

Menurut penelitian sesudah dilaksanakan penerapan Slow Deep Breathing selama 3 hari, mengalami penurunan tekanan darah atas pasien dengan hipertensi. Hal ini sama dengan penelitian dimana telah dilaksanakan oleh penulis dimana pasien I pada hari pertama saat pengkajian yaitu 170/110 mmHg, hari kedua 150/100 mmHg dan hari ketiga 140/90 mmHg kemudian pada pasien ke II pada hari pertama 160/100mmHg, hari kedua 140/90 mmHg dan hari ketiga 130/80 mmHg yang dimana daat disimpulkan ada penurunan tekanan darah cukup signifikan pada pasien hipertensi. Modulasi sistem kardiovaskular yang disebabkan oleh latihan Slow Deep Breathing akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernapasan yang memberi dampak pada peningkatan efektivitas barorefleks. Barorefleks berperan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang membuat pembuluh darah mengalami pelebaran atau vasodilatasi, akibatnya terjadi penurunan output jantung dan tekanan darah menurun (Goleman & boyatzis, 2018).

Hal ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa penatalaksanaan gangguan rasa nyaman nyeri sendiri dapat dilakukan menggunakan terapi komplementer dan terapi penunjang. Di antara terapi komplementer (terapi pendamping) yang banyak digunakan saat ini

yaitu relaksasi slow deep breathing (relaksasi napas dalam). Teknik relaksasi ini mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas<sup>7</sup>. Teknik relaksasi dipercaya mampu mendistraksi fokus pasien dari nyeri, mengurangi efek stres akibat nyeri, meningkatkan toleransi nyeri, meningkatkan efektivitas tindakan pereda nyeri lainnya dan meningkatkan persepsi pengendalian nyeri (Supriadi, 2024).

Menurut penulis terapi slow deep breathing sangat berpengaruh untuk membantu menurunkan tekanan darah. Dengan durasi 15 menit dilakukan setiap pagi dan sore selama 3 hari klien akan merasakan manfaat yaitu ketentraman hati. Berkurangnya SSS rasa cemas, khawatir dan gelisah. tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah. detak jantung lebih rendah. mengurangi tekanan darah. meningkatkan keyakinan. kesehatan mental menjadi lebih baik.

## 6. KESIMPULAN

Hasil evaluasi pemberian terapi slow deep breathing pada Ny.N dan Ny.G untuk menurunkan tekanan darah dalam kurun waktu 3 hari, dilakukan pagi dan sore hari, selama 15 menit mendapatkan hasil: nyeri yang dirasakan klien teratasi disertai tekanan darah yang turun sistolik dan diastolic 10 mmHg.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- A, Aziz, Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anggraini, Y. & Leniwati H. (2020). *Modul Keperawatan Medikal Bedah I*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Azizah, Hasanah, Pakarti, (2022). Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
- Cahyani, Sutejo, Titik Enderwati, (2022). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman*
- Dwi, Siswanto, Dwipayanti, (2022). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*
- Fratama, (2022). *Pemanfaatan Terapi Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Studi Literatur*
- Hulu, Sari, Junita, Lubis, Nurhayati, (2024). *Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi*
- Jhonson R & Leny R. (2017). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2020). *Profil Kesehatan 2019*. Jakarta: Kemenkes RI
- Majid, Abdul. (2017). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Muchtar, Natalia, Patty, 2022, *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*
- Muttaqin, Arif. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nadirawati. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga*. Bandung: Pt Refika Aditama.
- Nies, M. A & Mcewen, M. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Dan Keluarga*. Edisi Indonesia 1. Singapore: Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Riyadi, Et. Al. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Eureka Media Aksara
- Sari, Ludiana, Hasanah, (2021). *Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Penderita Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Kota Metro*
- Sibulo, Megawati. (2023). *Perubahan Tekanan Darah Pada Hipertensi Primer*. Jogjakarta: Kbm Indonesia.
- Siska, (2022). *Pengaruh Pemberian Tindakan Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Supriadi, F. E., Fitri, N. L., & Dewi, N. R. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Dalam A Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 542-551.
- Witriyani, (2023). *Efektivitas Slow Deep Breathing Exercise (Sdbe) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*
- Yusuf, Isnaniah, Yuliati, (2021). *Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review*.