

p-ISSN 2502-0552
e-ISSN 2580-2917

Jurnal JKFT

Jurnal JKFT Volume 7 Nomor 1 Tahun 2022



Dipublikasikan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Editorial Team

Jurnal JKFT

Chief Editor :

Ns. Shieva Nur Azizah Ahmad, S.Kep., M.Kep

Editor:

Atnesia Ajeng., SST, M.Kes
Siti Mardhatillah M, SST, M.Keb
Eneng Wiliana, MM

Section Editors :

Ns. Alpan Habibi, S.Kep, MKM
Ns. Nuraini, M.Kep

Reviewer:

Ns. Karina Megasari Winahyu, S.Kep, MNS
Dr. Ns. Rita Sekarsari, S.Kp, MHSM, Sp.KV
Dr. Yudhia Fratidina, M.Kes
Dra Jomima Batlajery, M.Kes
Imas Yoyoh, S.Kp, M.Kep
Rizka Ayu Setyani, SST, MPH
Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes
Wahidin, SKM, S.Sos, S.KM., MKM, M.Si
Titin Martini, SST
Dina Raidanti, S.SIT., M.Kes
Ns. Siti Latipah, M.Kep., M.K.K.K
Zuhrotunnida, SST., M.Kes

Jurnal JKFT
Diterbitkan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Alamat Redaksi

Jl. Perintis Kemerdekaan I/33 Cikokol Kota Tangerang Telp (021) 55722343

Jurnal JKFT	Vol	No	Hal	p-ISSN	e-ISSN
	7	1	122-128	2502-0552	2580-2917

Slow Deep Breathing Berpengaruh Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (*Literature Review*)

Hera Hastuti^{1*}, Desti Sumiasti²

¹Stikes Fatmawati Jakarta, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi : Desember 2022

Kata kunci:

Slow Deep Breathing

Hipertensi

Lansia

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kelompok penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh masyarakat dunia khususnya di Indonesia. Hipertensi juga disebut sebagai penyebab utama terjadinya penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan tingginya angka kematian. Upaya penanganan hipertensi dengan cara non farmakologi salah satunya dengan teknik *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah systole dan diastole dengan memodifikasi naik turunnya saraf simpatis dan parasimpatis. Tujuan *literature review* ini dibuat untuk mengetahui pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Metode *literature review* menggunakan tiga database (*Pubmed, Google scholar dan Science direct*) dan dianalisa menggunakan strategi PICOT. Jurnal yang digunakan dengan desain penelitian *Quasy Experiment dan pre-Experiment* yang dipublikasikan antara tahun 2018-2022. Berdasarkan 7 jurnal yang telah di *review* bahwa *slow deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah systole 15,57 dan tekanan darah diastole adalah 7.96 mmHg. Diharapkan perawat mampu memberikan peranan penting dalam menggunakan terapi non farmakologis *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Hypertension is a group of non-communicable diseases that are suffered by many people in the world, especially in Indonesia. Hypertension is also known as the main cause of cardiovascular disease, which causes high mortality. Efforts to treat hypertension with non-pharmacological methods include slow deep breathing techniques to reduce systolic and diastolic blood pressure by modifying the rise and fall of the sympathetic and parasympathetic nerves. The purpose of this literature review was made to determine the effect of slow deep breathing techniques on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. The literature review method uses three databases (Pubmed, Google Scholar and Science Direct) and is analyzed using the PICOT strategy. The journal used with the Quasy Experiment and pre-Experiment research designs was published between 2018-2022. Based on 7 journals that have been reviewed, slow deep breathing has an effect on reducing blood pressure in elderly people with hypertension, with an average reduction in systolic blood pressure of 15.57 and diastolic blood pressure of 7.96 mmHg. It is hoped that nurses will be able to play an important role in using non-pharmacological therapy, slow deep breathing to reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: herafikes@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi pada lansia terjadi peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Sebagian besar individu dengan Hipertensi tidak merasakan gejala apapun, walaupun tekanan darahnya sudah jauh diatas batas normal. Penyakit ini juga dijuluki sebagai *silent killer* karena merupakan penyakit mematikan tanpa gejala dan itulah ciri khas penyakit kardiovaskuler (Kalaivani, 2019).

Lanjut usia adalah fenomena biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Menurut Undang-Undang No.13 Tahun 1998 pasal 1, menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan lanjut usia setelah mencapai usia 60 tahun. Lansia dibagi menjadi lansia potensial dan tidak potensial. Lansia potensial merupakan lanjut usia yang masih mampu bekerja dan memiliki penghasilan sedangkan lansia tidak potensial merupakan lansia yang tidak berdaya untuk bekerja sehingga bergantung pada orang lain.

Menurut Kementrian Sosial (2021) populasi lansia meningkat sangat cepat. Sebelas persen dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia. Seperti halnya di dunia, Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 mencapai 28,7 juta orang atau lebih dari 10,6% jumlah penduduk Indonesia adalah lansia. Jumlah ini dapat terus meningkat hingga 16,5% pada tahun 2035.

Didunia terdapat 26,4% atau sekitar 972 juta individu dengan hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar (WHO, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, dengan angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat yaitu dengan jumlah penderita sebanyak 39.60% atau sekitar 121.153 penderita sedangkan untuk wilayah provinsi banten prevalensi hipertensi menempati urutan ke 5 dengan jumlah penderita sebanyak 29,47% atau sebanyak 31.052 penderita (Risikesdas, 2018).

Penyakit hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut. Semakin tinggi umur seseorang semakin tinggi juga tekanan darahnya. Hipertensi pada lanjut usia yaitu karna hilangnya elastisitas pembuluh darah dan katup jantung menebal dan menjadi kaku, elastisitas pembuluh darah menghilang karna kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenisasi (Andri et al, 2021).

Menurut penelitian Damayanti, et al (2020) pengobatan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua

pendekatan, yaitu pendekatan farmakologis dan pendekatan non-farmakologis. Hipertensi dengan cara farmakologis dapat diobati dengan menggunakan obat antihipertensi. Namun penggunaan obat anti hipertensi memiliki efek samping dan membutuhkan biaya yang mahal, sehingga dikembangkan pengobatan dengan cara non-farmakologis. Berbagai upaya yang dikembangkan pada pendekatan non farmakologis untuk hipertensi meliputi modifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, latihan fisik/ senam secara teratur, berhenti merokok, pengurangan alkohol, kontrol asupan natrium dan suplemen kalium. Terdapat lima cara alami yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi dan juga menurunkan stress yakni meditasi, yoga, relaksasi otot progresif, *slow deep breathing* (Pramudiana, et al., 2019).

Salah satu terapi non farmakologis yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan teknik *slow deep breathing*. Pernapasan dalam lambat atau relaksasi napas dalam dan napas lambat adalah sistem pernapasan berupa keadaan inspirasi dan ekspirasi pernapasan dengan frekuensi pernapasan 6-10 kali per menit yang mengakibatkan peningkatan regangan kardiopulmoner. Teknik *slow deep breathing* merangsang sekresi neurotransmitter endorpin di sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis, meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lambat dan juga terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah (Septiawan et al., 2018).

Secara fisiologis Teknik *slow deep breathing* akan menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga meningkatkan produksi endorpin, menurunkan *heart rate*, meningkatkan ekspansi paru maksimal, dan otot-otot menjadi rileks (Safruddin dan Waode, 2019). Teknik *slow deep breathing* membuat tubuh mendapatkan input oksigen yang adekuat. Oksigen memegang peran penting dalam sistem respirasi dan sirkulasi tubuh. Saat melakukan teknik *slow deep breathing*, maka meningkatkan pasokan O₂ ke dalam paru-paru, sehingga O₂ dapat diedarkan ke seluruh tubuh dengan lancar sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan.

Oksigen beredar dengan lancar keseluruh tubuh hingga terpenuhi kebutuhan maka akan mempengaruhi kerja organ jantung. Jika organ jantung bekerja secara optimal maka denyut jantung akan menurun dan diiringi dengan penurunan tekanan darah. Seseorang dengan hipertensi, terjadi peningkatan tekanan darah akibat darah yang

diedarkan keseluruh tubuh tidak lancar. Jantung akan mengkompensasi dengan meningkatkan kerja jantung untuk memenuhi kebutuhan O₂ keseluruh tubuh. Pada waktu yang bersamaan, *deep breathing* membantu untuk meringankan beban kerja dari jantung dengan meningkatkan pasokan O₂ sehingga terjadi penurunan denyut jantung yang diikuti dengan penurunan tekanan darah (Muchtar, et al, 2021).

Melalui *Literatur Review* akan didapatkan kesimpulan yang lebih tegas mengenai intervensi *slow deep breathing*. Saat ini angka hipertensi masih tinggi dan belum mengalami perubahan spesifik meskipun sudah banyak ditemukan bukti mengenai latihan nafas dalam khususnya latihan *slow deep breathing* sebagai manajemen non farmakologi maupun intervensi keperawatan mandiri dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* dan terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penentuan keyword dalam pencarian literature menggunakan format PICOT yang terdiri dari populasi/masalah (population/problem), intervensi (intervention), perbandingan (comparation), hasil (outcome), waktu (time). Menggunakan format seperti ini akan membantu dalam pencarian artikel yang akan direview contohnya untuk menganalisis pengaruh suatu intervensi. Jurnal yang relevan didapatkan dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan *literature review* untuk menspesifikasi dan memperluas pencarian. Dalam pencarian jurnal atau artikel menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* ("AND", "OR", "NOT") sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Pencarian menggunakan kata kunci "*slow deep breathing*" AND "*hypertension*" AND "*elderly*"

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang didapat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Data sekunder yang didapat yaitu berupa jurnal nasional dan internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian sumber data sekunder menggunakan tiga *database*, yaitu *PubMed*, *Google Scholar*, dan *Science Direct*. Pencarian literature dilakukan selama bulan Agustus – Oktober 2022.

Pencarian dengan *database google scholar* dengan kata kunci "*slow deep breathing*" AND "*hypertension*" AND "*elderly*" ditemukan 37.500 artikel penelitian. Sedangkan dengan *database*

PubMed ditemukan 10 artikel penelitian, dan dengan *database Science Direct* ditemukan 3.411 jurnal. Selanjutnya dipersempit dengan jurnal atau artikel yang diterbitkan selama 5 tahun terakhir dan menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang sesuai dengan kata kunci serta dapat diakses full text didapatkan sebanyak 17.691 jurnal. Selanjutnya peneliti melakukan skrining berdasarkan judul dan relevansi dengan tema *literature review* didapatkan 351 jurnal. Setelah itu di skrining berdasarkan abstrak didapatkan hasil 24 jurnal. Kemudian dilakukan skiring kembali untuk mengidentifikasi kelayakan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 7 jurnal yang bisa dipergunakan dalam literature review.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan *literatur riview*, didapatkan 7 artikel sebagai bahan untuk di *review* yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diterbitkan dalam rentang tahun 2018-2022 yang berasal dari *database Google Scholar*, *Pubmed* dan *Science Direct*. Pada ke-7 artikel tersebut dilakukan ekstrasi data hasil penelitian yang meliputi *study/author*, focus, metode (desain dan analisis), tempat penelitian, jumlah sample, skala penelitian dan hasil penelitian. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini membahas tentang intervensi *slow deep breathing* yang dapat menurunkan hipertensi pada lansia.

Penelitian Ambarwati, dkk (2020) dengan desain Quasi eksperimen One-Group Pre-test - Post-test design, sampel 11 orang, Skala pengukuran dalam penelitian ini adalah Tekanan darah systole dan diastole. Instrumen yang digunakan lembar observasi pengukuran tekanan darah menggunakan digital tensimeter. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan sistolik sebelum terapi 162,82 mmHg setelah terapi 133,27 mmHg. Rata-rata Diastolik sebelum terapi 87,91 mmHg dan setelah terapi 80,09 mmHg. Analisis lebih lanjut menggunakan Paired T-Test ditemukan nilai = 0,000, = 0,05 atau nilai < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan pernapasan dalam lambat terhadap tekanan darah pasien dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan sample 11 orang, hal tersebut membuat penelitian ini tingkat akurasi rendah. Kemudian untuk instrument penelitian seharusnya dilengkapi stopwatch dan SOP agar teknik yang dilakukan tepat dan sesuai dengan prosedur tindakan.

Penelitian Siswanti & Purnomo (2018) dengan desain *pre experiment one group pretest-posttest*, sampel 32 orang. Skala pengukuran dalam penelitian ini adalah Tekanan darah systole dan diastole. Rata-rata tekanan sistolik sebelum terapi 172.06 setelah terapi 165 mmHg. Pada rata-rata tekanan diastolik terapi 92.50 setelah terapi 87.97 mmHg. Uji yang digunakan yaitu Uji T dan uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk. P value = $0,000 < \alpha$. Ada pengaruh terapi Slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kalinyamatan Jepara. Dalam jurnal tidak dijelaskan instrument yang digunakan sehingga membuat berkurangnya validitas atau kesahihan data yang diperoleh, disamping prosedur pengumpulan data yang ditempuh.

Penelitian Utami, dkk (2022) dengan desain Quasy Experiment Design, with pretest-posttest with control group Sampel berjumlah 30 Skala pengukuran dalam penelitian ini adalah Tekanan darah systole dan diastole. Instrument yang digunakan lembar observasi, SOP pelaksanaan Slow Deep Breathing dan tensi meter. Hasil didapatkan Rata-rata tekanan systole sebelum terapi 165,67 mmHg dan diastol 94,73 mmHg, tekanan darah sistol setelah terapi 155,33 mmHg dan diastol 88,00 mmHg. ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah. Dalam penelitian ini tidak dijelaskan Teknik *slow deep breathing* yang digunakan sehingga mengurangi kredibilitas dalam penelitian ini.

Penelitian Andri dkk (2021) dengan desain *quasy experiment Pre-test - Post-test design* sampel 30 orang. Skala pengukuran yaitu tekanan darah sistolik dan diastolic. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi 159,27 setelah terapi 142,47. Pada rata-rata tekanan diastolik sebelum terapi 104,13 setelah terapi 87,27. Tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi slow deep breathing terdapat penurunan yang signifikan. Penelitian ini tidak menjelaskan instrument yang digunakan sehingga kurangnya validitas atau kesahihan data yang diperoleh, disamping prosedur pengumpulan data yang ditempuh.

Penelitian Adiutama, dkk (2022) dengan desain *quasi experimen pre and post test design* sampel 108 orang. Skala pengukuran yaitu tekanan darah sistolik, diastolic. Faktor yang memengaruhi hipertensi seperti jenis kelamin dan usia. Rata-rata tekanan sistolik sebelum terapi 158,64 setelah terapi 152,73. Pada rata-rata tekanan diastolik sebelum terapi 161,36 setelah terapi 160,91. Hasil penelitian uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rerata tekanan darah sistolik

sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan ($p = 0,005$).

Penelitian Ublosakka Jones, et.al (2018) dengan desain *Quasi eksperiment Pre-test - Post-test* sampel 32 orang. Skala pengukuran yaitu tekanan darah sistolik dan diastolic, kualitas tidur, kualitas hidup, kecemasan. Instrument penelitian ini adalah osilometrik digital dan catatan pelatihan. Rata-rata t ekanan sistolik setelah terapi menurun 20 mmHg .dan tekanan diastolic menurun 5 mmHg artinya Studi ini menegaskan potensi besar pelatihan pernapasan beban lambat untuk manajemen hipertensi non-farmasi pada orang tua. Penelitian ini mem-perhatikan variable pengganggu berupa kualitas tidur, kualitas hidup dan kecemasan Sehingga *readers* dapat mengetahui pengaruh terapi *slow deep breathing* pada berbagai faktor yang mem-pengaruhi pengendalian hipertensi.

Penelitian Diana Jiménez-Rodríguez, et.al (2018) dengan desain *Quasi eksperimental , pre – post test design* dilakukan pada 25 pasien Perawatan Primer dengan hipertensi yang kurang terkontrol dengan pengobatan farmakologis. Skala pengukuran yaitu tekanan darah sistolik dan diastolic, Kuesioner CHAL , STAI , PSQI. ,Sphygmometer Omron M6 Comfort (HEM-7223-E) digunakan, alat pemantau tekanan darah digital dan oscillometric. Setelah intervensi, penurunan tekanan darah sistolik 20 mmHg ($p < .001$) dan 8 mmHg ($p < .001$) dalam tekanan darah diastolic. Setelah terapi semua variabel meningkat secara signifikan, kecuali kecemasan. kualitas tidur dan kualitas hidup meningkat secara signifikan artinya Terapi relaksasi memiliki efek positif dalam meningkatkan parameter tekanan darah. Dalam penelitian ini Kuesioner Kualitas Tidur Pittsburgh, Kualitas Hidup Hipertensi, Kecemasan dan Persepsi Stres sebanyak > 50 item sehingga kurang efisien jika diberikan kepada lansia yang berusia 60-80 tahun.

Tekanan darah adalah kekuatan yang dihasilkan oleh dinding arteri dengan memompa darah dari jantung. Darah mengalir karena adanya perubahan tekanan, dimana terjadi perpindahan dari area bertekanan tinggi ke area bertekanan rendah. Tekanan darah sistemik atau arterial merupakan indikator yang paling baik untuk kesehatan kardiovaskuler, kekuatan kontraksi jantung mendorong kedalam aorta, puncak tekanan maksimum saat ejeksi terjadi disebut tekanan sistolik, saat ventrikel berelaksasi, darah yang tetap berada di arteri menghasilkan tekanan minimal yang dihasilkan terhadap dinding arteri pada tiap waktu (Potter & Perry, 2009).

Tekanan darah pada orang dewasa akan meningkat sesuai usia. Pada lansia biasanya

mengalami peningkatan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun. Hipertensi pada usia lanjut dapat disebabkan karena terjadinya perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah, dan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer. Penelitian epidemiologi, bagaimanapun juga, telah menunjukkan prognosis yang lebih buruk pada klien yang hipertensinya mulai pada usia muda. Hipertensi sistolik terisolasi umumnya terjadi pada orang yang berusia lebih dari 50 tahun, dengan hampir 24% dari semua orang terkena pada usia 80 tahun (Potter & Perry, 2009).

Tatalaksana pada hipertensi salah satunya adalah relaksasi *slow deep breathing*. Latihan *Slow Deep Breathing* dapat menurunkan produksi asam laktat di otot dengan cara meningkatkan suplai oksigen sementara kebutuhan oksigen didalam otak mengalami penurunan sehingga terjadi keseimbangan oksigen di dalam otak. Nafas dalam dan juga lambat dapat menstimulus saraf otonom yang dapat berefek terhadap penurunan respon saraf simpatis dan juga peningkatan respon parasimpatis. Respon saraf simpatis akan meningkatkan aktifitas tubuh sementara respon saraf parasimpatis cenderung menurunkan aktivitas tubuh sehingga tubuh mengalami relaksasi dan mengalami penurunan aktivitas metabolik. Stimulasi saraf parasimpatis berdampak terhadap vasodilatasi pada pembuluh darah otak yang memungkinkan suplai oksigen di dalam otak lebih banyak sehingga perfusi pada jaringan otak lebih adekuat (Downey, 2009). Penurunan kadar hormon adrenalin juga terjadi saat latihan *Slow Deep Breathing* yang akan memberikan rasa tenang dan rileks sehingga berdampak terhadap perlambatan denyut jantung yang akhirnya akan membuat tekanan darah mengalami penurunan (Prasetyo, 2010 dalam Hafid, 2018).

Berdasarkan 7 jurnal yang telah di *review* oleh peneliti yang sesuai dengan kriteria inklusi (Ambarwati et al, 2021 ; Siswanti et al, 2018 ; Muchtar et al, 2022 ; Andri et al, 2021 ; Auditama et al, 2022 ; Jiménez et al, 2018 ; ublosakka et al, 2018) menunjukkan terdapat pengaruh pemberian teknik *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Hasil penelitian dari tujuh jurnal yang telah direview bahwa *slow deep breathing* berpengaruh terhadap tekanan darah salah satunya nilai tekanan darah *systole* dan *diastole*. Penelitian Jimenez et al, (2018) menggunakan uji statistic t-test mengatakan

bahwa pemberian Teknik *slow deep breathing* selama 30 menit terdapat penurunan tekanan darah sistolik 20 mmhg ($p>001$) dan 8 mmhg ($p>001$) dalam tekanan darah *diastolic*. Hasil penelitian didukung oleh penelitian Muchtar (2022) sebanyak 30 responden Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah *sistol* kelompok intervensi sebelum diberi perlakuan sebesar 165,67 mmHg dan *diastol* 94,73 mmHg dan tekanan darah *sistol* kelompok intervensi setelah diberi perlakuan sebesar 155,33 mmHg dan *diastol* 88,00 mmHg.

Pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Menurut Ugur (2020) latihan napas dalam melalui lubang hidung dapat menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi aktivitas saraf simpatis. Penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dapat meningkatkan saraf parasimpatis, menurunkan tingkat stress, dan memberikan keseimbangan otonom dengan mengurangi aktivitas perifer. Disimpulkan ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah. Penderita hipertensi agar dapat menerapkan terapi *slow deep breathing* guna menurunkan tekanan darah agar terhindar dari komplikasi hipertensi Ambarwati et al, (2021)

Pemberian teknik *slow deep breathing* ini dapat diterapkan untuk lansia dengan hipertensi, karena dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dan membuat jantung bekerja maksimal sehingga tidak terjadi penurunan curah jantung dan tekanan darah kembali normal serta teknik *slow deep breathing* ini salah satu tindakan yang mudah dilakukan, bisa setiap saat, tidak membutuhkan waktu yang lama dan tanpa menimbulkan efek samping.

KESIMPULAN DAN SARAN

Strategi pencarian *literature* didapatkan 7 artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. Dari ke tujuh artikel jurnal ditemukan usia responden yang mengalami hipertensi dimulai dari usia dewasa menengah-lansia (45-74 tahun). Hasil dari ke tujuh jurnal yang direview penurunan tekanan darah *systole* setelah diberikan terapi adalah 15,57 mmHg dan penurunan tekanan darah *diastole* adalah 7,96 mmHg. Tahapan tindakan yang dapat dilakukan dalam penurunan tekanan darah adalah dengan cara istirahat selama 15 menit sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah selanjutnya responden melakukan latihan dengan cara menarik nafas selama 3 detik sampai merasakan perut mengempis, setelah itu tahan selama 3 detik, kemudian hembuskan nafas perlahan lewat mulut selama 6 detik. langkah

tersebut diulangi selama 15 menit, langkah terakhir setelah pemberian latihan *slow deep breathing* beri jarak waktu selama 1 menit untuk dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

Dengan memperhatikan variabel pengganggu berupa kualitas tidur, kualitas hidup dan kecemasan dapat mengetahui pengaruh terapi *slow deep breathing* pada berbagai faktor yang mempengaruhi pengendalian hipertensi. Teknik *slow deep breathing* menjadi salah satu tindakan non-farmakologis yang sangat mudah dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, selain tekanan darah tindakan ini dapat mengurangi resiko komplikasi penyakit komorbid sehingga dapat diterapkan dalam intervensi sebagai tindakan mandiri keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. 2019. Hipertensi Esensial : Diagnosa Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa, 46(3), 172–178.
- Ahmed, Y. R., et.al. 2019. The Effect Of Isometric Hand Grip On Blood Pressure In Post Menopausal Hypertension. Vol. 87.
- Andri, J., Padila, P., Andry, S., Muhammad, B. 2021. “Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 5(1):255–62. Doi: 10.31539/Jks.V5i1.2917.
- Brunner., Suddarth, 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2. Jakarta EGC.
- Damayanti, R., Abdul, A., 2020. The Increasing Obedience And Changes In Blood Pressure Through Family Empowerment Model In Elderly People With Hypertension. Vol. 11.
- Dinarti., Muryanti, Y. 2017. Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan. 1–172.
<http://bpsdmdk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/w>.
- Downey, G., Feldman, S. I. 1996. Implications Of Rejection Sensitivity For Intimate Relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70 No. 6, 1327-1343.
- Goleman, D., Boyatzis, R. 2018. Slow Deep Breathing. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jiménez, R., Diana, M.C., Teresa, B. 2019. Evaluation Of The Effect Of Relaxation Therapy In Patients With Arterial Hypertension. *Enfermeria Clinica* 29(3):178–85. Doi: 10.1016/J.Enfcli.2018.07.005.
- Kalaivani, S., Kumari, G. Pa 2019. Effect Of Alternate Nostril Breathing Exercise On Blood Pressure, Heart Rate, And Rate Pressur Product Among Patients With Hypertension In JIPMER, Puducherry. *Journal Of Education And Health Promotion* 8(1). Doi: 10.4103/Jehp.Jehp_32_19.
- Kemendes RI. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. In Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan
- Novian, M., Hera, H., Wawan, K., Wardah, F., Chiou, F. 2022. “Deep Breathing Relaxation Techniques To Lowering Systolic Blood Pressure In The Elderly: Randomized Control Trial.” *Journal Of Nursing Practice* 5(2):271–80. Doi: 10.30994/Jnp.V5i2.213.
- Pramudiana, N., Herawati, I., & Fis, S. 2019. Pengaruh Pemberian Brisk Walking Exercise Dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetyo, S. N. 2010. Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Potter., Perry. 2009. Fundamental Keperawatan. Edisi Ke-7. Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. 2017. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. 2018. Standar Intervensi Keperawatan.
- Rima, A., Masroni, Anita, D., 2021. Slow Deep Breathing Exercise On Patients’ Blood Pressure With Hypertension In Working Area Of Kertosari Health Center Banyuwangi 2020. *International Journal Of Social Science* 1(3):233–40. Doi: 10.53625/Ijss.V1i3.416.

Sari, M., Rizki, S. N., Livatasia, P. 2022. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.

Siswanti, H., Muh, P. 2018. Slow Deep Breathing Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.

Septiawan, T., Permana, I., Yuniarti, F. A. 2018. Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 111–118.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/171>

Ubloakka, J., Chulee, P. T., Orathai, P., David, A. 2018. Slow Loaded Breathing Training Improves Blood Pressure, Lung Capacity And Arm Exercise Endurance For Older People With Treated And Stable Isolated Systolic Hypertension.” *Experimental Gerontology* 108:48–53. Doi: 10.1016/j.exger.2018.03.023.

University Of Pittsburgh Medical Centre 2003. Slow Deep Breathing Technique, <http://www.upmc.com/healthatoz/patienteducation/s/pages>.

Wartanah, T. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* (5th ed.). Jakarta : Salemba Medika.

World Health Organization. 2018. Hypertension. <https://www.who.int/newroom/hypertension>. Diakses Pada Tanggal 01 Oktober 2022

