



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* SEBAGAI
INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI LANJUT USIA HARAPAN
KITA INDRALAYA**

KARYA ILMIAH AKHIR

OLEH :

Gita Aprilia, S. Kep

NIM : 04064882326008

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (MEI, 2024)



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* SEBAGAI
INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI LANJUT USIA HARAPAN
KITA INDRALAYA**

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Ners

OLEH :

Gita Aprilia, S. Kep

NIM : 04064882326008

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (MEI, 2024)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gita Aprilia, S.Kep

NIM : 040648882326008

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Mei 2024



Gita Aprilia, S.Kep

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

NAMA : GITA APRILIA

NIM : 04064882326008

**JUDUL : PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* SEBAGAI
INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
PANTI LANJUT USIA HARAPAN KITA INDRALAYA**

PEMBIMBING

Fuji Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 198901272018032001

(..........)


Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197602202002122001

Mengetahui

Koordinator Program Studi Profesi Ners


Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198306082008122002

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA : GITA APRILIA
NIM : 04064882326008
JUDUL : PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* SEBAGAI
INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
PANTI LANJUT USIA HARAPAN KITA INDRALAYA**

Laporan Karya Ilmiah Akhir ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Laporan Karya Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Indralaya, Mei 2024

PEMBIMBING

Fuji Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198901272018032001

(.....)

PENGUJI I

Jaji, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197605142009121001

(.....)

PENGUJI II

Putri Widita Muharyani, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198304302006042003

(.....)

Mengetahui

Koordinator Program Studi Profesi Ners


Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198306082008122002



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya yang membuat saya dapat menyelesaikan karya ilmiah ini yang berjudul “Penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* Sebagai Intervensi Nonfarmakologis Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya”. Penulisan karya ilmiah ini dilakukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Ners (Ns.).

Dalam proses penyusunan laporan karya ilmiah akhir ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun dengan banyak bantuan, bimbingan dorongan serta semangat dari berbagai pihak kepada penulis baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan karya ilmiah akhir ini. Oleh karena itu, penulis pada kesempatan ini mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M. Kep. selaku Koordinator Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak waktu dengan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan, pengarahan, serta saran yang bermanfaat dalam penyusunan laporan karya ilmiah ini.
4. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.
5. Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.

6. Seluruh dosen dan staf administrasi PSIK FK UNSRI yang telah membantu dan memberikan kemudahan administrasi dalam penyusunan laporan karya ilmiah ini.
7. Papa, mama dan keluarga ku tercinta yang telah memberikan banyak doa dan bantuan baik motivasi, semangat dan finansial selama penyusunan laporan ini.
8. Pihak Panti Sosial Lanjut Sosial Harapan Kita Indralaya yang telah memfasilitasi dalam praktik stase keperawatan gerontik sehingga dapat menyelesaikan laporan karya ilmiah ini.
9. Rekan – rekan seperjuangan Profesi Ners 2023 yang telah bersuka hati menjadi tempat berbagi dan saling melengkapi dalam proses belajar selama menempuh praktik klinik bersama.
10. Semua pihak yang telah terlibat dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan karya ilmiah ini masih banyak terdapat kekurangan baik teknik penulisan maupun isinya sesuai dengan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan yang lebih baik sehingga laporan ini dapat bermanfaat dalam pengembangan dan peningkatan ilmu keperawatan dan kesehatan kedepannya.

Indralaya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Gita Aprilia
Tempat, Tanggal Lahir : Pangkalpinang, 3 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Ayah : Indrawadi, S.Si., M.AP
Nama Ibu : Ermini
Alamat : Jalan Beringin Raya No.130, Perumnas, Bukit Merapin, Kota Pangkalpinang, Prov. Kepulauan Bangka Belitung
Email : Aprdreamhyo@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

1. TK Negeri Pembina 1 Pangkalpinang (2004-2007).
2. SD Negeri 3 Pangkalpinang (2007-2013).
3. SMP Negeri 2 Pangkalpinang (2013-2016).
4. SMA Negeri 1 Pangkalpinang (2016-2019).
5. S-1 Program Studi Ilmu Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2019-2023).
6. Program Studi Profesi Ners Fakultas Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2023).

C. Riwayat Organisasi

1. Kepala Departemen Medinfo LDPS SAHARA PSIK UNSRI (2019-2020).
2. Anggota Divisi Pengembangan Akademik FKIA FK UNSRI (2020-2021).
3. Sekretaris Umum BEM KM IK FK UNSRI (2020-2021).
4. Relawan KELEKAK : Kelompok Literasi Bangka Belitung Kreatif (2021).

5. Kepala Bidang Pemberdayaan Relawan UKK KSR PMI UNSRI (2021-2022).
6. Pengurus Harian Nasional Staf Ditjen Kestari Ikatan Lembaga Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia (ILMIKI) (2021-2023).

D. Riwayat Prestasi

1. Juara 1 Poster Publik GEMAKEP BEM KM IK FK UNSRI (2020).
2. Juara 1 Poster Publik PHARSCOPE HMF UNSRI (2021).
3. Juara 1 Desain Poster SIKRAB KM IK FK UNSRI (2021).
4. Juara 2 Poster Publik GEMAKEP BEM KM IK FK UNSRI (2022).

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| SURAT PERNYATAAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR SKEMA | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| ABSTRAK | xiv |
| ABSTRACT | xv |
| BAB I | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan Penulisan | 7 |
| C. Manfaat Penulisan | 8 |
| D. Metode Penulisan | 9 |
| BAB II | 11 |
| A. Konsep Lansia | 11 |
| B. Konsep Penyakit Hipertensi | 35 |
| C. Konsep Tekanan Darah | 49 |
| D. Konsep Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) | 50 |
| E. Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi | 55 |
| F. Penelitian Terkait (<i>Evidence Base</i>) | 61 |
| BAB III | 70 |
| A. Gambaran Hasil Pengkajian | 70 |
| B. Gambaran Hasil Diagnosis Keperawatan | 74 |
| C. Gambaran Hasil Intervensi dan Implementasi | 77 |
| D. Gambaran Hasil Evaluasi | 86 |

| | |
|--|-----|
| BAB IV | 95 |
| A. Pembahasan Kasus Berdasarkan Teori dan Hasil Penelitian | 95 |
| B. Implikasi Keperawatan | 103 |
| C. Dukungan dan Hambatan Selama Profesi..... | 105 |
| BAB V | 107 |
| A. Kesimpulan | 107 |
| B. Saran | 109 |
| DAFTAR PUSTAKA | 111 |
| LAMPIRAN | 115 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi | 36 |
| Tabel 2.2 Rencana Asuhan Keperawatan | 55 |
| Tabel 2.3 Hasil Telaah Evidance Base | 61 |
| Tabel 3.1 Diagnosis Keperawatan pada Klien | 74 |
| Tabel 4.1 Hasil observasi tekanan darah sebelum dan setelah pemberian intervensi <i>Slow Deep Breathing Exercise (SDBE)</i> | 99 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|------------------------------------|----|
| Skema 2.1 Pathway Hipertensi | 42 |
|------------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|------------|--|
| Lampiran 1 | Manuskrip Studi Kasus |
| Lampiran 2 | Asuhan Keperawatan Lengkap 3 Lansia |
| Lampiran 3 | Dokumentasi |
| Lampiran 4 | Standar Operasional Prosedur <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> |
| Lampiran 5 | Jurnal Terkait Aplikasi Intervensi |
| Lampiran 6 | Lembar Konsultasi |

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**Karya Ilmiah Akhir, Mei 2024
Gita Aprilia, S.Kep.**

**Penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* Sebagai Intervensi Nonfarmakologis
Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Lanjut Usia
Harapan Kita Indralaya**

(xv, 115 halaman + 5 tabel + 1 skema + 6 lampiran)

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi sering ditemukan pada pasien lanjut usia. Hipertensi pada usia yang lebih tua merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung dan stroke yang dapat memperburuk derajat kesehatan. Hipertensi yang tidak terkontrol dan tidak segera diberikan penanganan dapat berdampak komplikasi yang semakin berat pada kesehatan. Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu latihan nafas dalam lambat atau *slow deep breathing exercise*.

Tujuan : Menerapkan *slow deep breathing exercise* dalam asuhan keperawatan gerontik dengan hipertensi. **Metode :** Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini menggunakan pendekatan studi kasus pada tiga lansia dengan hipertensi.

Hasil : Hasil pengkajian didapatkan masalah keperawatan yaitu perfusi perifer tidak efektif. Intervensi yang diberikan *slow deep breathing exercise* dilakukan 2 kali dengan interval 5 menit selama 3 hari dan dapat menurunkan tekanan darah pada ketiga klien kelolaan dengan hipertensi. Hasil tekanan darah sebelum diberikan *slow deep breathing exercise*, pada Ny. AH 145/95 mmHg, Tn. MZ 179/129 mmHg dan Ny. A 178/95 mmHg. Setelah diberikan *slow deep breathing exercise*, tekanan darah pada Ny. AH 119/85 mmHg, Tn. MZ 163/114 mmHg dan Ny. A 150/80 mmHg.

Pembahasan: Setelah diberikan *slow deep breathing exercise* yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. *Slow deep breathing exercise* termasuk dalam salah satu metode relaksasi. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman implus saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain. Karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah. **Kesimpulan :** *Slow deep breathing exercise* mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, *Slow Deep Breathing Exercise*

Referensi : 2013 - 2024

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING PROFESSION PROGRAM**

**Final Scientific Report, May 2024
Gita Aprilia, S.Kep**

Application of Slow Deep Breathing Exercise as Non-pharmacological Intervention to Lower Blood Pressure in Elderly with Hypertension at Harapan Kita Indralaya Elderly Home

(xv, 115 pages + 5 tabels + 1 scheme + 6 attachments)

ABSTRACT

Introduction : Hypertension is often found in elderly patients. Hypertension in older age is a risk factor for cardiovascular disease such as heart failure and stroke which can worsen health status. Hypertension that is not controlled and not immediately treated can have increasingly serious complications on health. One of non-pharmacological therapy that can be applied is slow deep breathing exercise.

Purpose : Applying slow deep breathing exercise in gerontic nursing care for hypertension. **Method :** The method used in this scientific report with case study approach on three elderly people with hypertension. **Results :** The result of assessment revealed a nursing problem, ineffective peripheral perfusion. The intervention provided by slow deep breathing exercise was carried out twice a day for 5 minutes and was able to lower blood pressure in three clients managed with hypertension. Blood pressure result before applying slow deep breathing exercise to Mrs. AH 145/95 mmHg, Mr. MZ 179/129 mmHg and Mrs. A 178/95 mmHg. After being apply slow deep breathing exercise, blood pressure Mrs. AH 119/85 mmHg, Mr. MZ 163/114 mmHg dan Mrs. A 150/80 mmHg. **Discussion :** After being apply slow deep breathing exercise which is done routine can reduce systolic and diastolic blood pressure. Slow deep breathing exercise is included as one of the relaxation methods. During relaxation, muscle fibers lengthen. Decreased transmission of nerve impulses to brain, decreased brain activity and other body function. The characteristics of relaxation response are marked by a decrease in pulse rate, respiratory rate and blood pressure. **Conclusion :** Slow deep breathing exercise can reduce blood pressure in elderly with hypertension.

Keywords : Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Slow Deep Breathing Exercise

Reference : 2013 - 2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semakin maju perkembangan bidang kesehatan serta kemajuan sosial ekonomi, serta peningkatan pengetahuan masyarakat telah berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan umum. Akibatnya, harapan hidup rata-rata penduduk meningkat, mencerminkan peningkatan umur penduduk secara keseluruhan, yang pada gilirannya mempengaruhi pertumbuhan populasi lansia. Lansia merupakan kelompok umur ketika manusia memasuki tahap akhir kehidupan. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah mereka yang berada pada kelompok usia rentang usia 60 tahun keatas (Nasrullah, 2016). Diperkirakan bahwa pada tahun 2040, secara global, Asia dan Indonesia akan memiliki lebih banyak penduduk lanjut usia daripada penduduk berusia di bawah 15 tahun (Riasmini, Ekasari & Hartini, 2018). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk Lansia di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan tahun sebelumnya dimana pada tahun 2022 persentase penduduk Lansia sebesar 10,48% (BPS, 2023).

Umumnya, orang lanjut usia mengalami penurunan fisik dan mental karena proses alami penuaan. Tubuh mereka menjadi lebih rentan terhadap infeksi seiring waktu, dan ini dapat menyebabkan kerusakan metabolik dan struktural pada organ, yang pada gilirannya dapat memicu penyakit degeneratif. Kondisi kesehatan menjadi perhatian utama bagi sebagian besar

lansia, dengan hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh mereka. Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi oleh penduduk lansia yaitu hipertensi.

Sumatera Selatan termasuk provinsi yang mendekati era penduduk berstruktur tua (*aging population*) dengan proporsi penduduk lansianya telah berada pada rata-rata 9 persen penduduk usia tua pada tahun 2022 (BPS Sumatera Selatan, 2023). Perubahan struktur demografi Sumatera Selatan yang menuju populasi yang lebih tua memerlukan perencanaan yang cermat dan fokus, terutama dalam menangani masalah hipertensi di kalangan lansia. Pada tahun 2021, jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, ada sebanyak 1.993.269 orang dengan estimasi penderita hipertensi terbanyak berada di kota Palembang. Kabupaten Ogan Ilir menempati urutan ke-7 dari 17 kota dan kabupaten dengan persentase jumlah penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2022). Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir memiliki data yang menunjukkan bahwa penyakit tidak menular yang paling banyak diderita warga Ogan Ilir adalah hipertensi. Dari hasil profil kesehatan Ogan Ilir tahun 2020, terdapat 65.402 kasus penyakit darah tinggi di wilayah Ogan Ilir sepanjang tahun 2020. Tahun 2020. Jumlah kasus hipertensi di Wilayah Indralaya pada bulan September tahun 2020 merupakan yang tertinggi di Kabupaten Ogan Ilir sepanjang tahun 2020, meningkat tiga kali lipat dibandingkan bulan Agustus tahun 2020 (Dinas Kesehatan OI, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu dari penyakit tidak menular (PTM). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2016). Seringkali Kadang-kadang, hipertensi bisa terjadi tanpa menunjukkan gejala, sehingga penderitanya tidak menyadarinya, menjadikan hipertensi dikenal sebagai "*silent killer*" karena bisa berdampak serius tanpa disadari. Ini merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum terjadi, mempengaruhi sekitar 20-50% dari populasi di negara-negara maju. Prevalensinya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama di atas usia 50 tahun, dimana lebih dari 50% populasi terkena dampaknya. Lansia seringkali menjadi kelompok yang terkena dampak hipertensi. Kondisi hipertensi pada usia lanjut berkaitan dengan kelemahan dan menjadi faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskular, seperti gagal jantung, fibrilasi atrium, dan stroke, yang dapat mengakibatkan penurunan status kesehatan dan memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan. (Guasti dkk., 2022). Semakin tua usia seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi dimana hal ini dikarenakan pada usia yang tua maka arteri akan mengalami penurunan elastisitas sehingga akan mengalami kekakuan sehingga menyebabkan darah dari jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah atau dikenal dengan hipertensi (Khomsan, 2013 dikutip dari Ramayanti, Jayani & Hohobuan, 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol dan tidak segera diberikan penanganan dapat berdampak komplikasi yang semakin berat pada kesehatan seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal & gangguan penglihatan (Kemenkes RI, 2016). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk kegagalan organ sebagian atau total. Tekanan darah yang tinggi mengakibatkan penurunan suplai darah, yang dapat menyebabkan perfusi yang tidak memadai pada sistem tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, manajemen yang tepat diperlukan untuk penderita hipertensi guna mencegah komplikasi yang dapat mengancam kesehatan organ (Ramayanti, Jayani & Hohobuan, 2023). Dalam penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan yang menurunkan tekanan darah. Penatalaksanaan nonfarmakologis berupa terapi-terapi komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pengobatan nonfarmakologis merupakan komponen penting dari semua pengobatan hipertensi (Maulana, 2022). Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu latihan nafas dalam lambat atau *slow deep breathing exercise*.

Slow deep breathing adalah teknik pernapasan di mana frekuensi pernapasan berada di bawah 10 kali per menit, dengan fokus pada fase ekshalasi yang lebih panjang dari pada fase inhalasi. Gabungan dari metode nafas dalam (*deep breathing*) dan nafas lambat (*slow breathing*) sehingga dalam pelaksanaan latihan, pasien melakukan nafas dengan frekuensi nafas

kurang dari atau sama dengan 10 kali per menit (Breathesy, 2017). Dikutip dari Sumartini & Miranti (2019), berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Critchley pada tahun 2015, ditemukan bahwa *slow deep breathing* memiliki dampak positif terhadap aktivitas korteks serebri dan medula, yang berhubungan dengan relaksasi sistem saraf. Hal ini dapat memengaruhi mekanisme penurunan tekanan darah. Pernapasan yang lambat dan dalam dapat meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh, yang merangsang kemoreseptor tubuh. Stimulasi pada kemoreseptor tubuh ini kemudian menghasilkan respons vasodilatasi pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan tekanan vaskular dan akhirnya menurunkan tekanan darah.

Pelaksanaan latihan *slow deep breathing* dilakukan dengan melakukan inhalasi yang dalam, melibatkan tidak hanya otot dada tetapi juga otot perut. Saat melakukan inhalasi, penting bagi pasien untuk merasakan angkatnya perut. Inhalasi dilakukan secara perlahan, merasakan kontraksi atau pengangkatan otot perut dan dada hingga terasa penuh. Inhalasi dilakukan selama sekitar 3 detik, sampai rongga dada terasa sudah terisi penuh dengan udara. Selama latihan *slow deep breathing*, pasien disarankan meletakkan kedua tangan di perut untuk merasakan kontraksi perut secara lembut dan perlahan. Saat melakukan *slow deep breathing exercise*, nafas yang sudah diinhalasi tidak langsung di ekshalasi, namun ada fase yaitu menahan nafas. Fase yang terakhir adalah fase ekshalasi. Pada tahap ini, pasien akan mengeluarkan napas secara perlahan ke udara bebas dengan sedikit membuka mulut. Waktu yang diperlukan untuk fase ini adalah sekitar 6 menit. Untuk

hasil yang optimal, disarankan agar pasien duduk dalam posisi yang nyaman. Disarankan juga untuk memulai dengan meminum segelas air putih. Saat pasien merasa rileks, dengan hati dan pikiran yang tenang dan bahagia, efeknya akan lebih baik. Konsumsi air putih yang cukup akan membantu dalam memperbaiki sirkulasi darah dengan cara mengencerkan darah, sehingga viskositas darah tetap dalam kondisi normal. (Ramayanti, Yunalia & Samudra, 2022). Intervensi *slow deep breathing exercise* dilakukan selama 15 menit untuk mengamati reaksi tubuh terhadap pernapasan yang sangat dalam. Penurunan kecemasan ditandai dengan penurunan denyut nadi, serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Rifadillah, 2021). Dari penelitian Sumartini & Miranti (2019), intervensi *slow deep breathing* dapat dilakukan 3 kali dalam kurun waktu 3 minggu selama 15 menit setiap pelaksanaan lalu dievaluasi dan dari penelitian Ramayanti, Yunalia & Samudra (2022), intervensi dapat dilakukan setiap hari oleh penderita hipertensi dan dievaluasi setiap harinya.

Berdasarkan hasil wawancara serta observasi di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya menunjukkan bahwa banyak lansia yang menderita hipertensi dengan keluhan nyeri di kepala bagian belakang hingga tengkuk, kelelahan dan sebagian besar mengalami peningkatan tekanan darah diata 140/90 mmHg. Hasil wawancara dan observasi penulis terhadap 10 lansia, diperoleh bahwa 7 dari 10 lansia memiliki penyakit hipertensi dengan 4 lansia mengalami peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg.

Berdasarkan data yang telah dijabarkan di atas, maka penulis tertarik dengan melakukan studi kasus “Penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* (SDBE) sebagai Intervensi Nonfarmakologis Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi “.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum.

Tujuan umum penulisan karya ilmiah ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi dengan menggunakan *slow deep breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darahnya.

2. Tujuan Khusus.

Tujuan khusus penulisan karya ilmiah ini adalah :

- a. Menyampaikan hasil pengkajian keperawatan pada asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.
- b. Menyampaikan diagnosis keperawatan pada asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.
- c. Menyampaikan rencana dan implementasi keperawatan pada asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.

- d. Menyampaikan deskripsi evaluasi keperawatan pada asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.
- e. Memaparkan hasil telaah *evidence based* di lingkup keperawatan terkait penerapan *slow deep breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari karya ilmiah studi kasus ini dapat menjadi sumber pembelajaran bagi peneliti dalam memahami asuhan keperawatan gerontik dan intervensi *slow deep breathing exercise* serta memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan gerontik pada lansia dengan tekanan darah tinggi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita Hipertensi

Karya ilmiah ini dapat memberikan informasi kepada pasien penderita darah tinggi termasuk pada kelompok usia lanjut usia mengenai intervensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan intervensi *slow deep breathing exercise*.

b. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman konsep dan praktik yang berkaitan dengan praktik keperawatan, khususnya bagi kelompok usia lanjut usia dengan tekanan darah tinggi, sehingga dapat memberikan pelayanan yang berkualitas dan komprehensif.

c. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Karya ilmiah ini dapat menjadi laporan pengajaran analisis yang komprehensif serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi Lembaga pendidikan Program Studi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan memberikan sumbangan pemikiran dalam hal pengembangan ilmu keperawatan gerontik.

d. Bagi Pelayanan Keperawatan

Karya ilmiah ini dapat menjadi sumber informasi bagi pelayanan keperawatan mengenai perawatan pasien lanjut usia dengan tekanan darah tinggi dan intervensi slow deep breathing exercise dalam penurunan tekanan darah tinggi.

D. Metode Penulisan

Metode yang digunakan dalam dalam penulisan karya ilmiah ini adalah dengan pendekatan studi kasus. Langkah pelaksanaan studi kasus melalui beberapa tahapan :

1. Penentuan topik dan menganalisis teori melalui studi literatur guna memahami permasalahan serta intervensi *slow deep breathing* yang akan diberikan kepada klien.
2. Pemilihan klien kelolaan menggunakan standar yang diikuti dan ditentukan sesuai kriteria yang dibutuhkan : tiga orang lansia menderita hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.
3. Menganalisis teori melalui penelitian literatur untuk menyusun rencana keperawatan lansia dengan benar.
4. Menyusun format perencanaan keperawatan yang meliputi pengkajian analisis data, diagnosa keperawatan, perencanaan asuhan keperawatan, implementasi dan evaluasi keperawatan yang berlangsung selama stase keperawatan gerontik.
5. Melakukan pelaksanaan asuhan keperawatan kepada ketiga klien mulai pengkajian hingga evaluasi selama 3 hari asuhan keperawatan.
6. Penegakkan diagnosa keperawatan, tujuan dan kriteria hasil berdasarkan rencana intervensi dan implementasi berdasarkan panduan SDKI, SLKI dan SIKI.
7. Melakukan analisis pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan tekanan darah tinggi dianalisis dengan membandingkan hasil praktik di lapangan dan meninjau 10 artikel literatur yang telah di analisis menggunakan PICO.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, M.L. (2022). *Aplikasi Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Untuk Mengurangi Kecemasan*. KTI. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Azwalidi, Mulyadi, Agustin,I., Octaviani, B. (2023). Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Intensitas Nyeri Akut Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8 (2), 342-353.
- BPS Provinsi Sumatera Selatan. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan 2022*. Palembang : Badan Pusat Statistikk Provinsi Sumatera Selatan.
- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Breathesy. (2017). Blood Pressure Reduction : Frequently asked question on nervous pre operation. *Journal of Blood Vol. 8, No. 2*, 112-118.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020*. Indralaya : Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021*. Palembang : Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Ekasari, M, F. Riasmini, N, M. Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia konsep dan Berbagai Intervensi*. Malang: Winaka Media.
- Ekasari, M, F,dkk. (2021). *Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya*. Jakarta: Poltekkes Jakarta RI.
- Ferdisa, R. & Ernawati. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47-52.
- Hulu, R., Sari, M. Junita, U., Lubis, L. & Nurhayati, E. (2023). Pengaruh Latihan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1375-86.

- Izzati, W., Kurniawati, D. & Dewi, T. (2021). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 331-335.
- Kemkes RI. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes RI. (2023). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kemkes RI. (2023). *Penerapan Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH)*. Online Article. Diakses melalui https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2681/penerapan-dietary-approach-to-stop-hypertension-dash pada 20 Maret 2024.
- Kholifah, S. (2016). *Modul Bahan Ajar : Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Krisnadeva, N. & Hidayah, R. (2023). Reducing Blood Pressure In Elderly With Stage 2 Primary Hypertension Using Slow Deep Breathing Exercise Intervention. *Nurse and Holistic Care*, 3(1), 13-20.
- Mahardika, A. (2021). *Literature Review : Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Skripsi. STIKES Hang Tuah Surabaya
- Mardiana & Soeparman. (2016). *Ilmu Penyakit Dalam.Gaya Baru*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163-168.
- Mujiadi & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto : STIKes Majapahit Mojokerto.

- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015 - 2017 NIC dan NOC*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Qotrunada, N. (2023). *Penerapan Pijat Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya*. Karya Ilmiah Akhir. Universitas Sriwijaya.
- Ramayanti, E., Jayani, E. & Hohobuan, F. (2023). Pelatihan Terapi *Slow Deep Breathing* pada Lansia Usia 45-60 Tahun dengan Riwayat Hiperensi di Kelurahan Bujel Kota Kediri. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 263-270.
- Ramayanti, E., Yunalia, E. & Samudra, W. (2022). Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 106-114.
- Riantiarno, F., Costa, B., Albahri, R. & Merlin, N. (2023). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Manutapen-Kota Kupang. *Jurnal Nursing Update*, 14(3), 91-99.
- Rifadillah, T. (2021). *Analisis Intervensi Pemberian Terapi Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kelurahan Puskesmas Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat*. KTI. Akademi Keperawatan Pelni Jakarta.
- Silaswati, S. (2020). *Perawatan Lansia Secara Umum Dan Pertolongan Pertama Pada Keadaan Darurat*. Materi Paparan Narasumber pada Webinar Orientasi Panduan Caregiver Juli Tahun 2020.
- Sumartini, N. & Miranti, I. (2019). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Integrated Nursing Journal*, 1(1), 38-49.

- Supriadi, F., Fitri, N. L. & Dewi, N. (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.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta: Jakarta Pegurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: Jakarta Pegurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: Jakarta Pegurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- WHO. (2013). *A Global Brief on Hypertension: Silent killer, global public health crises (World Health Day 2013)*. Geneva.
- Widia & Alfikrie, F. (2022). Studi Kasus Penerapan Terapi Non Farmakologi: *Slow Deep Breathing* Pada Hipertensi. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 2(1), 11-16.
- Witriyani. (2023). Efektivitas Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 245-249.