



Penerapan *Ebn Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Keluarga Lansia dengan Hipertensi di RW 03 Kel. Karyamulya, Kec. Kesambi, Kota Cirebon

Risa Putri Sahara^{1*}, Dewi Erna Marisa², Ahmad Syaripudin³

¹⁻³ Program Studi Profesi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Indonesia

*Penulis Korespondensi: risaputrizahara@gmail.com

Abstract. Hypertension is a clinical condition characterized by systolic blood pressure reaching ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure reaching ≥ 90 mmHg. According to the World Health Organization (WHO), hypertension is categorized as a serious health problem and can increase the risk of heart, brain, kidney, and other diseases. One non-pharmacological management in treating hypertension is the slow deep breathing relaxation technique. The goal of applying slow deep breathing is to lower blood pressure in hypertensive patients. This study used a qualitative approach with a case study approach, focusing on family nursing care with two subjects diagnosed with hypertension. The results showed that after implementing slow deep breathing for three visits, the pre-intervention evaluation (pre-test) showed blood pressure of 170/100 mmHg for respondent 1 and 140/90 mmHg for respondent 2. After receiving slow deep breathing therapy regularly for three consecutive days, there was a significant decrease in blood pressure (post-test) to 155/90 mmHg for respondent 1 and 128/80 mmHg for respondent 2. This indicates that slow deep breathing therapy is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. Therefore, this non-pharmacological technique can be recommended as a self-help modality for patients to regularly control and maintain stable blood pressure.

Keywords: Blood Pressure; Family; Hypertension; Hypertension Sufferers; Slow Deep Breathing.

Abstrak. Hipertensi merupakan suatu kondisi klinis yang ditandai dengan tekanan darah sistolik mencapai angka ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai ≥ 90 mmHg. Menurut World Health Organization (WHO) Hipertensi dikategorikan sebagai masalah kesehatan yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi dalam penanganan hipertensi yaitu dengan teknik relaksasi *slow deep breathing*. Tujuan dari penerapan *slow deep breathing* yaitu untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*) dalam bentuk asuhan keperawatan keluarga dengan menggunakan 2 subyek penelitian yang di diagnosa hipertensi. Hasil penerapan menunjukkan setelah dilakukan penerapan *slow deep breathing* selama 3 kali kunjungan didapatkan hasil evaluasi sebelum intervensi (pre-test) menunjukkan tekanan darah responden 1 sebesar 170/100 mmHg dan responden 2 sebesar 140/90 mmHg. Setelah diberikan terapi *slow deep breathing* secara rutin selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan (post-test) menjadi 155/90 mmHg pada responden 1 dan 128/80 mmHg pada responden 2. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan terapi *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sehingga teknik non farmakologi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu modalitas mandiri bagi pasien untuk mengontrol dan mempertahankan stabilitas tekanan darah secara berkala.

Kata kunci: Hipertensi; Keluarga; Penderita hipertensi; *Slow deep breathing*; Tekanan darah.

1. LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan merupakan suatu kondisi kesejahteraan yang komprehensif yang mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan sosial secara optimal, ditandai dengan terbebas dari penyakit maupun hambatan fungsional. Dalam program berkelanjutan (SDGs) Goals 3 yaitu “Memastikan kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi seluruh penduduk di segala usia.” Menurut *United Nation Development Programme* (UNDP) salah satu target dari sembilan target tujuan SDGs Goals

3, yaitu mengurangi sepertiga angka kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan untuk menjamin kesehatan dan kesejahteraan yang berkelanjutan.

Penyakit tidak menular (PTM) adalah jenis penyakit yang terjadi karena adanya penurunan integritas fungsi seluler yang berdampak sistemik terhadap kegagalan fungsi organ dan disfungsi metabolik. Penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi yaitu hipertensi pada populasi lansia yang menjadi faktor risiko utama dengan tingkat kematian yang tinggi (Putri, G. dkk. 2024). Hipertensi merupakan suatu kondisi klinis yang ditandai dengan tekanan darah sistolik mencapai angka ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) Hipertensi dikategorikan sebagai masalah kesehatan yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Dengan prevalensi mencapai 1,4 miliar penderita, kondisi ini menjadi faktor risiko utama penyebab kematian dini secara global.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 menunjukkan prevalensi penduduk dunia yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 33% dari jumlah populasi 1,4 Miliar jiwa. Populasi lansia diperkirakan mencapai 22% dari total seluruh penduduk dunia tahun 2024. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) tahun 2022 prevalensi penderita hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan yaitu mencapai angka 61,5% dibandingkan dengan tahun 2021 yaitu 55,3% (Wardani., dkk. 2025). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2022), menjelaskan bahwa Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu provinsi yang tertinggi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi sebesar 39,6%. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Pemerintah Kota Cirebon angka prevalensi hipertensi di Kota Cirebon 25,71% atau sekitar 90.868 jiwa mengalami hipertensi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi yang tidak terkontrol sebesar 25%. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi dalam penanganan hipertensi yaitu terapi relaksasi dengan menerapkan *slow deep breathing* (Wulandari., dkk. 2023). Secara fisiologis, *slow deep breathing* ini memodulasi sistem kardiovaskular untuk meningkatkan fluktuasi interval pernapasan dan efektivitas barorefleks yang berperan dalam menurunkan tekanan darah (Izzati, W.dkk. 2021).

Hal ini terbukti dalam penelitian (Hulu et al., 2024) bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretes sebelum dilakukan teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* dan posttest setelah dilakukan teknik relaksasi *Slow Deep Breathing*. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Yan Chen et al., 2026) di Tiongkok bahwa *slow deep breathing*

secara signifikan efektif dalam menurunkan tekanan darah, sehingga menjadi intervensi non farmakologis yang layak untuk penderita hipertensi.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 20-25 April 2026 di RW 03 Kelurahan Karyamulya, Kecamatan Kesambi, Kota Cirebon didapatkan data penyakit tidak menular dengan 56% (96 orang) penderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian penderita hipertensi mengaku sering merasakan gejala klinis seperti pusing dan sakit kepala, namun cenderung jarang melakukan kontrol tekanan darah ke fasilitas kesehatan. Hal ini dikarenakan terbatasnya pemahaman mengenai hipertensi serta belum mengetahui metode nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan studi kasus berjudul “Penerapan *Evidence Based Nursing Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Lansia dengan Hipertensi Di RW 03 Kelurahan Karyamulya, Kecamatan Kesambi, Kota Cirebon”.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan jenis penyakit kronik yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah arterial sistemik sistolik dan diastolik. Hipertensi menjadi pemicu utama gangguan jantung, serta beresiko menyebabkan komplikasi serius lainnya seperti gagal ginjal dan penyakit serebrovaskular (Muchtar, R., et al. 2022). Hipertensi merupakan suatu kondisi klinis yang ditandai dengan tekanan darah sistolik mencapai angka ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik mencapai ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2024).

Secara umum, metode penatalaksanaan hipertensi diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yakni melalui intervensi farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi dalam penanganan hipertensi salah satunya berfokus pada terapi relaksasi. Terdapat beberapa macam terapi relaksasi yang dapat dimplementasikan yaitu teknik relaksasi afirmasi, relaksasi otot progresif, relaksasi benson, dan teknik relaksasi napas dalam atau *slow deep breathing* (Wulandari., dkk. 2023).

Slow deep breathing merupakan aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan dengan cara yang lambat dan dalam yang dapat menimbulkan efek relaksasi. *Slow deep breathing* merupakan teknik non farmakologi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Jika *slow deep breathing* dilakukan secara teratur dapat berdampak pada pelebaran pembuluh vena di otak, yang memungkinkan aliran oksigen lebih banyak ke otak, sehingga suplai darah ke jaringan otak menjadi lebih adekuat (Kustini, S., et al. 2023).

Beberapa penelitian mendukung efektivitas terapi ini. Penelitian yang dilakukan oleh Andri, et al., (2021) terkait "Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi *Slow Deep Breathing*" memiliki nilai p value <0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah dilakukan intervensi, dimana dalam 4 hari setelah diberikannya intervensi sudah terdapat penurunan tekanan darah.

3. METODE PENELITIAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*) dalam bentuk asuhan keperawatan keluarga dengan menggunakan 2 subyek penelitian yang di diagnosa hipertensi. Kriteria subyek penelitian ini diantaranya yaitu subjek dengan diagnosa medis hipertensi, subjek berada dalam satu lingkup keluarga dengan subjek lainnya, subjek bersedia untuk menjadi responden, dan mempunyai kemampuan berkomunikasi dengan baik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan proses asuhan keperawatan. Waktu dalam penerapan ini dilakukan sebanyak 3 kali kunjungan secara berturut-turut. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu *sphygmomanometer*, lembar observasi, dan SOP *slow deep breathing*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Karakteristik Klien

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Mei 2026 diperoleh karakteristik subyek sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Subyek 1.

Data	Keterangan
Nama	Tn. G
Usia	66 tahun
Pendidikan terakhir	Sekolah Dasar (SD)
Pekerjaan	Buruh
Riwayat kesehatan sebelumnya	Klien mengatakan telah menderita hipertensi sejak 1 tahun yang lalu, dan klien mengatakan ibunya juga menderita hipertensi (faktor genetik).
Keluhan saat ini	Keluhan saat ini Klien mengatakan nyeri kepala disertai pusing dan tenguknya terasa berat dan kaku.
TTV saat pengkajian	TD: 170/ 100 mmHg, N: 88x/menit, RR: 21x/menit, S: 36,5° C, SPO2: 98%

Tabel 2. Gambaran Subyek 2.

Data	Keterangan
Nama	Ny. T
Usia	63 tahun
Pendidikan terakhir	Sekolah Menengah Pertama (SMP)
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Riwayat kesehatan sebelumnya	Klien mengatakan telah menderita hipertensi sejak beberapa bulan yang lalu, klien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit keturunan.
Keluhan saat ini	Keluhan saat ini Klien mengatakan terkadang merasa pusing dan merasa mudah lelah
TTV saat pengkajian	TD: 140/ 90 mmHg, N: 85x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,7° C, SPO2: 99%

Analisis Masalah Keperawatan Utama

Berdasarkan penegakan diagnosa keperawatan yang mengacu pada buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI, 2017) yaitu didapatkan diagnosa keperawatan Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi dan Manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan kompleksitas program perawatan/ pengobatan. Setelah dilakukan rumusan masalah dan menentukan prioritas masalah dengan menggunakan metode skoring ditemukan diagnosa prioritasnya yaitu Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

Diagnosa defisit pengetahuan ditegakkan karena ditandai dengan klien mengatakan belum mengetahui mengenai penyakit yang dideritanya yaitu hipertensi, klien hanya mampu mendefinisikan secara umum tetapi belum mengetahui lebih spesifik terkait faktor risiko dan komplikasi yang muncul akibat hipertensi. Disamping itu klien belum menerapkan gaya hidup sehat dikarenakan belum mengetahui gaya hidup sehat untuk penderita hipertensi sehingga sering mengonsumsi makanan yang bersantan dan tinggi garam. Selain itu, klien belum mengetahui metode non farmakologi yang dapat diterapkan di rumah secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah. Kondisi tersebut mengakibatkan perilaku preventif pada keluarga Tn. G kurang optimal, hal ini dibuktikan dengan pernyataan Tn. G dan Ny. T bahwa keduanya jarang memeriksakan tekanan darahnya ke fasilitas kesehatan kecuali saat kondisi kesehatannya sudah memburuk. Meskipun program Posbindu telah tersedia di wilayah RW setempat sebagai sarana pemantauan tekanan darah secara berkala, tetapi Tn. G dan Ny. T jarang mengikuti program tersebut.

Analisis Intervensi Keperawatan pada Diagnosa Keperawatan Utama

Pelaksanaan intervensi keperawatan didasarkan pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018). Pada diagnosa keperawatan defisit pengetahuan berhubungan dengan

kurang terpapar informasi diberikan intervensi mengenai edukasi teknik napas (I.12452) yang meliputi observasi tanda- tanda vital klien, identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan terkait *slow deep breathing*, jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, berikan kesempatan untuk bertanya, jelaskan tujuan dan manfaat teknik napas (*slow deep breathing*), jelaskan prosedur teknik napas *slow deep breathing*, anjurkan memposisikan tubuh senyaman mungkin (mis. duduk, berbaring), anjurkan menutup mata dan berkonsentrasi penuh, ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan, ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan mulut mencucu secara perlahan, demonstrasikan, menarik napas selama 3 detik, menahan napas selama 3 detik, dan menghembuskan napas selama 6 detik.

Analisis Implementasi Keperawatan

Dalam tahapan implementasi diberikan penerapan *evidence based nursing slow deep breathing* pada kedua subyek yaitu Tn. G dan Ny. T. Sebelum melakukan *slow deep breathing* dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu sebagai data *pre test*. Kemudian klien diarahkan untuk melakukan latihan *slow deep breathing* dengan durasi 5–15 menit per sesi, serta pengukuran kembali tekanan darah setelah diberikan terapi *slow deep breathing* sebagai bentuk evaluasi klinis (*post test*).

Analisis Evaluasi Hasil Intervensi

Berdasarkan penerapan *slow deep breathing* yang telah dilakukan selama 3 hari berturut-turut, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Tekanan darah subyek sebelum dan setelah penerapan *Slow Deep Breathing*.

Hari/ tanggal	Tn. G	Ny. T
Selasa, 12 Mei 2026	TD: 170/ 100 mmHg N: 88x/menit RR: 21x/menit S: 36,5° C SPO ² : 98%	TD: 140/ 90 mmHg N: 85x/menit RR: 20x/menit S: 36,7° C SPO ² : 99%
Rabu, 13 Mei 2026	TD: 160/ 94 mmHg N: 85x/menit RR: 20x/menit S: 36,5° C SPO ² : 99%	TD: 135/ 83 mmHg N: 87x/menit RR: 20x/menit S: 36,5° C SPO ² : 99%
Kamis, 14 Mei 2026	TD: 155/ 90 mmHg N: 86x/menit RR: 20x/menit S: 36,5° C SPO ² : 99%	TD: 128/ 80 mmHg N: 80x/menit RR: 20x/menit S: 36,5° C SPO ² : 99%

Pembahasan

Pelaksanaan implementasi keperawatan pada keluarga binaan dilaksanakan selama tiga hari (12–14 Mei 2026) melalui pemberian edukasi teknik napas *slow deep breathing* serta edukasi kesehatan. Intervensi difokuskan pada mengajarkan keluarga untuk melakukan teknik *slow deep breathing* sebagai upaya mandiri untuk menurunkan tekanan darah, serta memberikan pendidikan kesehatan mengenai patofisiologi serta tatalaksana hipertensi untuk meminimalkan defisit pengetahuan pada keluarga.

Berdasarkan hasil analisis, etiologi hipertensi pada kedua subjek memiliki karakteristik yang berbeda. Hipertensi pada Tn. G dipicu oleh faktor genetik serta ketidakpatuhan dalam pembatasan diet, khususnya konsumsi makanan tinggi lemak (bersantan) secara berlebihan. Sementara itu, pada Ny. T, kondisi tersebut disebabkan oleh kurangnya pengetahuan terhadap penyakit yang dideritanya serta tidak mengetahui terkait manajemen diet hipertensi, yang berdampak pada perilaku konsumsi makanan tinggi natrium (garam).

Asuhan keperawatan keluarga dilakukan melalui tiga kali kunjungan rumah dengan menerapkan terapi *slow deep breathing*. Implementasi ini dilaksanakan secara terstruktur selama tiga hari berturut-turut, di mana klien diarahkan untuk melakukan latihan *slow deep breathing* sebanyak dua kali sehari dengan durasi 5–15 menit per sesi. Evaluasi klinis sebelum intervensi (pre-test) menunjukkan tekanan darah Tn. G sebesar 170/100 mmHg dan Ny. T sebesar 140/90 mmHg. Setelah diberikan terapi *slow deep breathing* secara rutin selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan (post-test) menjadi 155/90 mmHg pada Tn. G dan 128/80 mmHg pada Ny. T. Selain itu, Tn. G dan Ny. T juga mengatakan setelah melakukan terapi tersebut keluhan fisik seperti nyeri kepala, pusing dan tengkuk terasa berat sudah mulai berkurang.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hulu et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikan perlakuan dengan *Slow Deep Breathing* dan setelah adanya perlakuan dengan *Slow Deep Breathing*. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa *Slow Deep Breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien. Di samping itu, intervensi non farmakologis *slow deep breathing* berpotensi menjadi terapi komplementer yang dapat membantu mengatasi keluhan pasien selain menggunakan terapi farmakologis yang diresepkan oleh dokter dikarenakan regulasi pernapasan yang dilakukan secara konsisten mampu melancarkan peredaran darah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Izuddin, M.A., Marisa, D.E., & Karlina, N (2025) yang menyatakan bahwa penatalaksanaan hipertensi tidak lagi terbatas pada intervensi farmakologis. Penerapan terapi komplementer berperan penting sebagai strategi alternatif untuk

meminimalkan ketergantungan pasien terhadap obat-obatan serta menjaga stabilitas kualitas hidup.

Meskipun terdapat berbagai modalitas nonfarmakologis untuk penatalaksanaan hipertensi, terapi *slow deep breathing* dinilai memiliki keunggulan dari aspek aksesibilitas dan efisiensi. Intervensi ini tidak memerlukan biaya (*cost-effective*), mudah dipraktikkan, serta dapat dilakukan secara mandiri dengan waktu yang fleksibel. Selain itu, terapi ini relatif ringan karena hanya memerlukan frekuensi dua kali sehari dengan durasi antara 5–15 menit, sehingga berpotensi meningkatkan kepatuhan pasien dalam manajemen mandiri hipertensi. Hambatan utama dalam pelaksanaan terapi *slow deep breathing* terletak pada aspek konsistensi dan kepatuhan klien untuk melakukan terapi setiap hari dikarenakan terapi tersebut harus dilakukan secara rutin sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Azizah et al., 2022) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan penerapan terapi *slow deep breathing* selama 3 hari berturut-turut dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Terapi *slow deep breathing* dengan rentang waktu 6–10 menit yang dilakukan secara konsisten mampu memicu sekresi hormon endorfin untuk menginduksi efek relaksasi tubuh. Mekanisme ini merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis sekaligus menurunkan dominasi sistem saraf simpatis. Pergeseran aktivitas otonom ini memodulasi kerja baroreseptor, yang pada eksistensinya menstimulasi vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung (*heart rate*), sehingga terjadi penurunan tekanan darah secara sistemik.

Selain itu penelitian dari Sumartini dan Miranti (2019) membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi *slow deep breathing* dengan penurunan tekanan darah. Intervensi yang diberikan sebanyak tiga kali selama kurun waktu tiga minggu dengan durasi 15 menit per sesi tersebut menghasilkan nilai $p=0,00019$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah dengan nilai *p-value* 0.00019.

Berdasarkan hasil implementasi tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, teknik relaksasi nonfarmakologis ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu modalitas mandiri bagi pasien untuk mengontrol dan mempertahankan stabilitas tekanan darah secara berkala.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan *slow deep breathing* selama 3 hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan terapi *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi penderita hipertensi diharapkan dapat menerapkan terapi non farmakologis *slow deep breathing* secara mandiri dirumah untuk mengontrol dan mempertahankan stabilitas tekanan darahnya secara berkala serta bagi peneliti lain diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda agar informasi yang didapatkan lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

- Andri, J., et al. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi *Slow Deep Breathing*. Jurnal Keperawatan Silampari. Vol 5 (1).
- Azizah, W., et al. (2022). Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Jurnal Cendikia Muda. Vol 2 (4).
- Hulu, R., dkk. (2024). Pengaruh Latihan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. Vol 6 (4).
- Izuddin, M.A., Marisa, D.E., & Karlina, N. (2025). *The Application of Deep Breathing Relaxation Therapy to Control Blood Pressure in Hypertensive Patients in RT 01 RW 05 Kedung Kresik Utara, Argasunya Harjamukti Village, Cirebon City. Journal of Indogenius Special Issue*. Vol 4 (2A)
- Izzati, W., dkk. (2021). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan). Vol 5 (2).
- Kemenkes RI. (2020). Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kemenkes RI. (2021). Buku Informasi Cegah dan Kendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kustini, S., et al. (2023). Terapi *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Nyeri Kepala. Semarang: Yayasan Drestanta Pelita Indonesia.
- Muchtar, R., et al. (2022). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah). Vol 6 (1).
- Muhasidah., et al. (2025). Keperawatan Keluarga. Cilacap: PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Putri, G. dkk. (2024). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Desa Penyangkrian, Weleri, Kendal. Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. Vol 3 (4).
- Riset Kesehatan Dasar. (2022). Prevalensi Hipertensi di Indonesia.
- Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) Edisi 1, Tim Pokja SDKI DPP PPNI 2016.

Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) Edisi 1, Cetakan 2, Tim Pokja SIKI DPP PPNI 2018.

Standar Luaran Keperawatan Indonesi (SLKI) Edisi 1. Cetakan 2. Tim Pokja SLKI DPP PPNI.

Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38-49.

Wardani, M., dkk. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Modul Di Puskesmas Tajinan Malang. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. Vol 9 (2).

Wulandari., dkk. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. Vol 3 (2).

World Health Organization. (2024). prevalence of hypertension