



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Penerapan Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Agregat Hipertensi

Nama : Sinta Puji Astuti

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekalongan.

Pekalongan, 05 Agustus 2024

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN

ABSTRAK

Sinta Puji Astuti¹, Wiwiek Natalya², Riswanto³

Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Agregat Hipertensi

Latar belakang: Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolic 90 mmHg. Tekan darah yang berada di atas batas normal tentunya akan memiliki pengaruh terhadap fungsi organ lain, seperti ginjal, pembuluh darah, saraf, dan lain-lain. Penatalaksanaan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu terapi *slow deep breathing* karena termasuk dalam terapi non farmakologi latihan dan relaksasi.

Metode: Menggunakan metode studis kasus pada agregat hipertensi dengan penerapan intervensi keperawatan berdasarkan *evidence based nursing*. Penelitian dilakukan kepada 5 orang dengan hipertensi. Alat yang digunakan dalam mengukur tekanan darah yaitu *sphygmomanometer* dan SOP terapi *slow deep breathing*. Terapi SDB dilakukan selama 4 kali pertemuan.

Hasil: Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa hasil intervensi *slow deep breathing* (SDB) terhadap kelompok mengalami perubahan yaitu adanya perubahan nilai tekanan darah *pre* pemberian SDB dan *post* pemberian SDB. Setelah dilakukan implementasi 4 kali dalam satu minggu kelolaan menunjukkan penurunan sistolik 5-15 mmHg dan penurunan diastolik 5-10 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa SDB efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Simpulan: Latihan *slow deep breathing* ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 5-15 mmHg dan penurunan diastolik 5-10 mmHg.

Kata Kunci: *Hipertensi; Slow Deep Breathing (SDB)*

ABSTRACT

Sinta Puji Astuti¹, Wiwiek Natalya², Riswanto³

The Application of Slow Deep Breathing Therapy to Blood Pressure in Hypertensive Aggregates

Background: Hypertension is defined as a systolic blood pressure of 140 mmHg or higher and a diastolic blood pressure of 90 mmHg or higher. Elevated blood pressure can adversely affect other organs, such as the kidneys, blood vessels, and nerves. The management of hypertension can involve both pharmacological and non-pharmacological therapies. One non-pharmacological approach to controlling blood pressure in hypertensive patients is slow, deep breathing therapy, which falls under relaxation and exercise therapies.

Methods: This case study utilized evidence-based nursing interventions to manage a hypertensive aggregate. The study involved five hypertensive individuals. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer, and slow deep breathing therapy (SDB) was applied according to a standard operating procedure (SOP). The therapy was conducted over four sessions.

Results: The case study results indicated changes in blood pressure before and after the slow deep breathing (SDB) therapy. After implementing the therapy four times within one week, there was a reduction in systolic blood pressure ranging from 5 to 15 mmHg and a reduction in diastolic blood pressure ranging from 5 to 10 mmHg. This demonstrates that SDB is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Conclusion: Slow deep breathing therapy effectively reduces blood pressure in hypertensive patients, with an average decrease in systolic blood pressure of 5 to 15 mmHg and a decrease in diastolic blood pressure of 5 to 10 mmHg.

Keywords: *Hypertension, Slow Deep Breathing (SDB)*