

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN
PEKALONGAN
2026**

ABSTRAK

Tika Setyarini¹, Dian Kartikasari²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,

²RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah

viii + 48 halaman + 3 tabel + 3 lampiran + 3 gambar

Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan *Evidence Based Nursing* Teknik *Slow Deep Breathing* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Diruang Lavender Atas Rsud Kardinah Kota Tegal

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal. Selain terapi farmakologis, diperlukan terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah teknik *Slow Deep Breathing* yang bekerja melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga menimbulkan efek relaksasi dan membantu menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui pengaruh teknik *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri pada pasien hipertensi.

Metode: Studi kasus pada satu pasien dengan diagnosis medis hipertensi di Ruang Lavender Atas RSUD Kardinah Kota Tegal. Intervensi *Slow Deep Breathing* diberikan selama 15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut dengan evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan.

Hasil: Terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap. Pada hari pertama tekanan darah menurun dari 163/89 mmHg menjadi 160/86 mmHg, hari kedua dari 147/95 mmHg menjadi 142/90 mmHg, dan hari ketiga dari 133/85 mmHg menjadi 129/82 mmHg. Selain itu, terjadi penurunan skala nyeri dari hari pertama dengan skala nyeri 7 turun sampai dengan hari ke empat dengan skala nyeri 1 setelah diberikan intervensi selama tiga hari berturut-turut.

Kesimpulan: Teknik *Slow Deep Breathing* efektif membantu menurunkan tekanan darah dan nyeri pada hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang aman, mudah, dan ekonomis dalam mendukung pengelolaan pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Tekanan Darah, *Evidence Based Nursing*.

Daftar Pustaka: 20 sumber (2018–2025)

ABSTRACT

Tika Setyarini¹, Dian Kartikasari²

1Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,

2RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah

viii + 48 pages + 2 tables + 3 appendixes + 3 picture

Nursing Care with the Application of Evidence-Based Nursing Slow Deep Breathing Technique to Reduce Blood Pressure and Pain in Hypertensive Patients at Lavender Atas Ward, Kardinah District Hospital, Tegal City

Background: Hypertension is a non-communicable disease characterized by an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic ≥ 90 mmHg. Uncontrolled hypertension can lead to various complications, such as stroke, coronary heart disease, heart failure, and renal failure. In addition to pharmacological therapy, effective non-pharmacological therapy is required to help control blood pressure. One applicable intervention is the Slow Deep Breathing technique, which works by stimulating the parasympathetic nervous system, thereby inducing a relaxation effect and helping to lower blood pressure.

Objective: To determine the effect of the Slow Deep Breathing technique on reducing blood pressure and pain in hypertensive patients.

Method: A case study was conducted on one patient with a medical diagnosis of hypertension at the Lavender Atas Ward of Kardinah District Hospital, Tegal City. The Slow Deep Breathing intervention was administered for 15 minutes daily over three consecutive days, with blood pressure evaluations performed before and after each session.

Results: A gradual decrease in blood pressure was observed. On the first day, blood pressure decreased from 163/89 mmHg to 160/86 mmHg; on the second day, from 147/95 mmHg to 142/90 mmHg; and on the third day, from 133/85 mmHg to 129/82 mmHg. Furthermore, the pain scale decreased from 7 on the first day to 1 on the fourth day following the intervention over the three consecutive days.

Conclusion: The Slow Deep Breathing technique is effective in helping to reduce blood pressure and pain in hypertensive patients, making it a safe, easy, and economical independent nursing intervention to support hypertension management.

Keywords: Hypertension, Slow Deep Breathing, Blood Pressure, Evidence-Based Nursing

References: 20 references (2018–2025)

