

APLIKASI SLOW DEEP BREATHING EXERCISE DALAM MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Rizka Nur M1, Beti Kristinawati², Tofik Hidayat³

¹Mahasiswa Profesi Ners, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas
Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³ Perawat Senior Instalasi Gawat Darurat RSUP. Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten

*Email : j230181090@student.ums.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi menyebabkan penderitanya mengeluh pusing, nyeri pada tengkuk, tubuh terasa lesu/ lemas serta rasa tidak nyaman lainnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meringankan gejala hipertensi serta menurunkan tekanan darah dapat melalui terapi *slow deep breathing* (SDB). Selain dapat membantu menurunkan tekanan darah, *slow deep breathing* juga dapat membantu merilekskan tubuh karena dapat memenuhi kebutuhan oksigen di otak.

Tujuan : Mengaplikasikan hasil penelitian mengenai *slow deep breathing* dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode : Study evidence berdasarkan dari 5 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional, dengan jurnal inti yang berjudul "*A Study to Assess the Effectiveness of Breathing Exercise in Lowering High Blood Pressure among Hypertensive Patients at General Hospital, Alnamas, Kingdom of Saudi Arabia*". Aplikasi SDB ini menggunakan desain *pretestposttest*. Pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital.

Hasil : Nilai systole & diastole mengalami perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi SDB. Rata-rata tekanan systole sebelum SDB yaitu 192 mmHg dan diastole 104 mmHg, sedangkan setelah terapi SDB rerata tekanan systole dan diastole turun menjadi 178 mmHg dan 98 mmHg. Hasil uji *paired t-test* diperoleh p-value 0,003 dan 0,007 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan antara nilai tekanan darah sebelum dan sesudah terapi SDB pada pasien dengan hipertensi di IGD RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. *Slow deep breathing* yang dilakukan selama 6 s/d 10 kali per menit selama 10-15 menit dengan rutin akan meningkatkan barore[®] ex serta merangsang pelepasan hormon endorphen yang membuat tubuh menjadi *relax*.

Kesimpulan : *Slow deep breathing* selama 10-15 menit pada pasien hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, *Slow deep breathing*, *t-test*