

Terapi Slow Deep Breathing Pada Lansia Penderita Hipertensi

Pancoro Wahyu Wibisono^{1*}, Indri Heri Susanti², Wasis Eko Kurniawan³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

***Corresponding Author**

(Pancoro Wahyu Wibisono)

Email: pancorowahyuw@gmail.com

Alamat: Desa Pengadegan
RT02/RW19, Kec. Pengadegan,
Kab. Purbalingga, 53393

History Artikel

Received: 25-08-2024

Accepted: 29-11-2024

Published: 01-08-2025

Abstrak.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah tinggi dapat diturunkan dengan tindakan non farmakologi berupa slow deep breathing. Tujuan pengabdian ini untuk mengetahui nilai tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, mengetahui kemampuan dalam melakukan terapi. Kegiatan pengabdian meliputi tahap pra survei, pelaksanaan, evaluasi, yang diakukan dengan ceramah dengan media leaflet, power point, video. Pengabdian dilaksanakan 2 kali pertemuan 21 Maret dan 28 Maret 2024, kepada 30 lansia di Posyandu Mawar Karang Sari Purwokerto. Hasil kegiatan sebelum terapi pertemuan pertama 80% lansia dengan rata-rata 152,7/97,66 mmHg, pertemuan kedua 73,33% lansia dengan rata-rata 152,6/98,2 mmHg. Sesudah terapi pertemuan pertama 63,3% lansia dengan rata-rata 143,86/86,73 mmHg, pertemuan kedua 56,67% lansia dengan rata-rata 139,06/89,93 mmHg. Kegiatan slow deep breathing yang dilakukan oleh lansia menunjukkan 76,17% lansia dapat mengerjakan tindakan dengan sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi terapi relaksasi slow deep breathing yang dilakukan dengan media Power Point, Video dan Leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia terhadap tindakan non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *Slow Deep Breathing*, Hipertensi, Lansia.

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a condition where systolic blood pressure is > 140 mmHg and diastolic blood pressure is > 90 mmHg which can result in increased morbidity and mortality. High blood pressure can be reduced with non-pharmacological measures in the form of slow deep breathing. The aim of this service is to determine blood pressure values before and after therapy, to determine the ability to carry out therapy. Service activities include pre-survey, implementation, evaluation stages, which are carried out with lectures using leaflets, power points, videos. The service was held in two meetings, March 21 and March 28 2024, for 30 elderly people at Posyandu Mawar Karang Sari, Purwokerto. The results of activities before therapy at the first meeting were 80% elderly with an average of 152.7/97.66 mmHg, the second meeting was 73.33% elderly with an average of 152.6/98.2 mmHg. After therapy at the first meeting, 63.3% of the elderly had an average of 143.86/86.73 mmHg, the second meeting was 56.67% of the elderly with an average of 139.06/89.93 mmHg. The slow deep breathing activity carried out by the elderly showed that 76.17% of the elderly could carry out the action perfectly. This shows

that slow deep breathing relaxation therapy education carried out using Power Point, Video and Leaflet media has proven to be effective in increasing the elderly's knowledge of non-pharmacological measures to lower blood pressure.

Keywords: Slow Deep Breathing, Hypertension, Elderly

Pendahuluan

Berdasarkan data kesehatan *World Health Organization* penyakit kardiovaskular merupakan faktor utama kematian di seluruh dunia. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), penyakit sistem kardiovaskular merupakan penyebab dari 17,7 juta kematian dan menyumbang 31% kematian di seluruh dunia. Proyeksi pada tahun 2030 menunjukkan jumlah kematian akan meningkat menjadi 23,3 juta per tahun. Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya stroke, baik stroke hemoragik maupun stroke iskemik (Tambunan dkk., 2022).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil data Riskesdas 2018 berdasarkan karakteristik pada usia 18-24 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 13,2% dan pada usia 25-34 tahun dengan jumlah penderita hipertensi 20,1% selanjutnya pada usia 35-44 tahun sejumlah 31,6% dan pada usia 45-54 tahun jumlah penderita hipertensi semakin meningkat dengan jumlah 45,3% dan pada usia 55-64 tahun dengan jumlah 55,2% penderita hipertensi sedangkan pada usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan pada usia 75 ke atas sebesar 69,5% penderita hipertensi (Kemenkes RI, 2018).

Penyakit hipertensi ialah keadaan dimana tekanan darah berada diatas nilai normal sehingga dapat menyebabkan seseorang merasa sakit dan bahkan timbul kematian (Faridah dkk, 2022) Hipertensi juga dapat diartikan penyakit di mana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, hingga

saat ini masih dikatakan "*silent killer*" karena seringkali tidak menunjukkan gejala, tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi problematika dan masalah kesehatan yang cukup banyak untuk ditangani. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 22% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan Asia Tenggara menyumbang 36% kasus (Alfiah, 2022).

Hipertensi ialah faktor yang dapat menyebabkan kematian ketiga setelah tuberkulosis dan stroke, mempengaruhi 6,7% kematian pada beberapa kelompok umur di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2018). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi dari kejadian hipertensi dengan presentase 34,1%. Presentase ini lebih unggul dibandingkan tahun 2013 yang prevalensinya sebanyak 25,8%. Provinsi Jawa Tengah mempunyai angka hipertensi tertinggi di seluruh Indonesia, dengan angka kejadian hipertensi sebesar 13,4%. Hasil tersebut didapatkan dari kejadian hipertensi atau tekanan darah tinggi dari pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia dengan rentang umur 18 tahun ke atas (Riskesdas, 2019).

Tingginya prevalensi hipertensi diakibatkan oleh hal-hal yang dapat dihindari dan tidak dapat dihindari. Hal yang dapat dikendalikan diantaranya obesitas, olahraga, jadwal makan, merokok, stres, asupan lemak jenuh, asupan garam berlebih, dan asupan alkohol. Faktor penyakit hipertensi yang tidak bisa dikendalikan diantaranya jenis kelamin, usia, dan keturunan. Salah satu hal yang berkontribusi terhadap kekambuhan hipertensi adalah pengetahuan (Faridah et al., 2022)

Penyebab hipertensi antara lain hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi

primer yaitu penyakit tekanan darah tinggi yang penyebabnya tidak diketahui dan merupakan penyebab sebagian besar hipertensi, dan terdapat hingga 95% jenis hipertensi sekunder, disebut juga hipertensi esensial, yang disebabkan oleh penyakit lain, dan beberapa jenis sisanya adalah hipertensi sekunder, yang mana penyebab spesifik yang melibatkan estrogen diketahui ada. penggunaan, penyakit ginjal, obesitas, kelebihan kolesterol, tekanan darah tinggi terkait kehamilan. Secara farmakologis, pengobatan standar yang direkomendasikan Satgas Hipertensi untuk pasien hipertensi terdiri dari diuretik, beta-blocker, penghambat saluran kalsium, dan penghambat ACE (*angiotensin-converting enzim*). Penanganan nonfarmakologis yang sebaiknya dilakukan pasien hipertensi antara lain pengendalian pola makan dan asupan natrium, penurunan berat badan, pengendalian asupan alkohol dan tembakau, serta olahraga dan relaksasi. Salah satu jenis relaksasi adalah pernapasan dalam yang lambat (Kadir dkk., 2019).

Sebagaimana telah disebutkan, mengingat manfaat atau efek pernapasan lambat dan dalam dalam menurunkan tekanan darah, tindakan ini diperkirakan dapat dilaksanakan oleh penderita hipertensi. Pernafasan yang lambat dan dalam, dikombinasikan dengan berbagai tindakan pengobatan hipertensi lainnya, diharapkan dapat mencapai pengendalian hipertensi. Relaksasi yang teratur dan teknik pernapasan dalam dapat memperburuk gangguan peredaran darah pada pasien dengan penyakit hipertensi sehingga menurunkan tekanan darah. Bila digunakan secara teratur, hasil terbaik dicapai dengan pernapasan lambat dan dalam. Pernafasan dalam lambat merupakan aktivitas yang mengatur nafas dengan cara lambat dan dalam, aktivitas tersebut dikenali oleh pelakunya, korteks serebral mengatur pengontrolan pernapasan secara sadar, dan medula oblongata mengatur pernapasan secara sukarela atau otomatis (Suib & Mahmudah,

2022). Pernafasan yang lambat dan dalam mempengaruhi pengaturan sistem kardiovaskular, meningkatkan variabilitas interval laju pernapasan, mempengaruhi peningkatan efektivitas baroreflex, dan dapat membantu menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan terjadi pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah setelah melakukan pernapasan dalam lambat pada pasien hipertensi (Sumartini & Miranti, 2019). Sebuah studi oleh Fratidina dkk (2022) di Puskesmas Kalinyamatan Jepara menunjukkan bahwa terapi nafas dalam lambat berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien dengan tekanan darah tinggi.

Astina dari Harjo dkk (2019) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah terbentuknya pikiran asosiatif yang mengkorelasikan pikiran dengan fakta atau pikiran lain berdasarkan pengalaman yang berulang tanpa memahami hubungan sebab akibat yang universal (sebab akibat). Pengetahuan yang perlu diketahui oleh penderita darah tinggi meliputi pengertian darah tinggi, penyebab darah tinggi, manifestasi yang sering dihubungkan dengan darah tinggi, dan pentingnya pengobatan jangka panjang, teratur dan berkesinambungan.

Hasil penelitian (Andri dkk., 2021) melaporkan bahwa intervensi nafas dalam lambat dilakukan dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama 4 hari, dan analisis univariat distribusi frekuensi tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi nafas dalam lambat. Nilai p-nya adalah 0,001. Distribusi frekuensi tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah prosedur pernapasan dalam lambat dilaporkan dengan nilai p 0,000. Disimpulkan bahwa intervensi pernapasan dalam secara perlahan efektif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan penurunan tekanan darah terlihat ketika intervensi dilaksanakan dalam waktu 4 hari setelah intervensi.

Sejalan dengan penelitian latihan *slow deep breathing* dianggap efek yang paling bermanfaat dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berbagai penelitian mengenai efek slow deep breathing ditemukan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam tekanan darah setelah berolahraga. Slow Deep Breathing termasuk kedalam salah satu metode relaksasi. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot. Menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak. (Izzati et al., 2021)

Penelitian yang sama dilakukan oleh Septiawan, Permana dan Yuniarti (2018) terkait pengaruh latihan slow deep breathing terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 21 hari, menunjukkan bahwa latihan slow deep breathing berpengaruh secara signifikan terhadap nilai tekanan darah sistole dan diastole pada pasien dengan hipertensi dengan nilai p value sebesar 0.000.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sumartini dan Miranti (2019) tentang pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah yang dilakukan sebanyak tiga (3) kali dalam kurun waktu 3 minggu, masing-masing 15 menit, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah dengan nilai p-value 0.000.

Berdasarkan hasil pra survei yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu Mawar Desa Karang Sari Kembaran Banyumas pada tanggal 23 November 2023 yang dilakukan dengan metode wawancara kepada puskesmas kembaran I didapatkan data total lansia dengan hipertensi pada bulan Januari sampai bulan Oktober tahun 2023 terdapat 1.813 orang, yang terbagi menjadi 721 laki-laki dan 1092 perempuan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Banyumas angka kejadian hipertensi pada tahun 2022 pada Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran 1 mencapai 3.913 jiwa. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 November 2023 di Posyandu mawar Desa Karang Sari pada sampel 15 Lansia mendapatkan hasil bahwa Lansia belum pernah mendapatkan

edukasi *Slow Deep Breathing* meliputi pengertian, tujuan, manfaat dan cara melakukan. Hasil wawancara dengan pihak Puskesmas menyebutkan bahwa Lansia di bawah arahan Puskesmas Kembaran I belum pernah mendapatkan edukasi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan data yang diuraikan di atas maka penulis berencana akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik "Edukasi Pemberian Terapi *Slow Deep Breathing* Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Mawar Desa Karang Sari Kembaran Banyumas" dengan tujuan mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan terapi *slow deep breathing* di Posyandu Mawar Desa Karang Sari Kembaran Banyumas, memberikan edukasi terapi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Mawar Desa Karang Sari Kembaran Banyumas, mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi setelah dilakukan terapi *slow deep breathing* di Posyandu Mawar Desa Karang Sari Kembaran Banyumas, dan mengetahui kemampuan lansia hipertensi di Posyandu Mawar Desa Karang Sari dalam melakukan terapi *slow deep breathing* untuk mengontrol tekanan darah

Metode

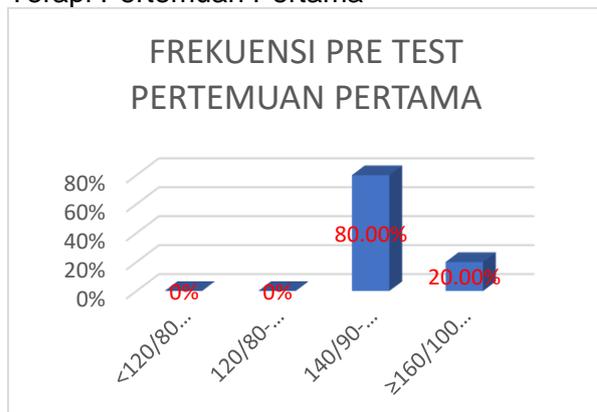
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Posyandu Mawar Desa Karang Sari Purwokerto dengan responden 30 lansia. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini meliputi pra survei, pelaksanaan, evaluasi, dengan media yang digunakan leaflet, power point, dan video. Pengabdian dilakukan pada bulan puasa dengan 2 kali pertemuan, jeda 7 hari. Pertemuan pertama 21 Maret 2024 dengan tahapan kegiatan pengisian presensi, pengukuran tekanan darah sebelum terapi, penyampaian materi, demonstrasi, pengukuran tekanan darah sesudah terapi. Pertemuan ke dua atau tahap evaluasi pada 28 Maret 2024 dengan

tahapan kegiatan pengisian presensi, pengukuran tekanan darah sebelum terapi, penilaian kemampuan lansia dalam melakukan tindakan terapi, pengukuran tekanan darah sesudah terapi. Selama jeda waktu 7 hari lansia diberikan lembar monitor yang bertujuan untuk memonitor apakah lansia selama jeda waktu tersebut menerapkan terapi atau tidak. Untuk penilaian kemampuan setiap lansia dinilai satu persatu dengan lembar observasi penilaian kemampuan yaitu, nilai : 0 tidak dikerjakan, nilai 1 dikerjakan tapi tidak lengkap/tidak sempurna, nilai 2 dikerjakan dengan sempurna. Terdapat 6 gerakan terapi dengan durasi 5 menit, memberikan jeda 5 menit untuk mengukur kembali tekanan darah sesudah terapi. Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali pada pertemuan pertama dan kedua. Pertemuan pertama lansia datang dan ukur tekanan darahnya serta dilakukan intervensi terapi *slow deep breathing*. Setelah selesai lansia diukur Kembali tekanan darah sesudah melakukan terapi, begitu pula untuk pertemuan kedua.

Hasil dan Pembahasan

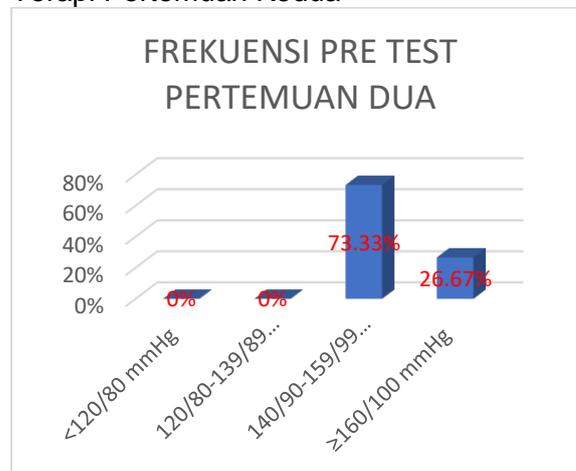
a. Tekanan Darah Sebelum Terapi *Slow Deep Breathing*

Gambar 1 Hasil Tekanan Darah Sebelum Terapi Pertemuan Pertama



Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* sebagian besar 80% atau 24 lansia memiliki tekanan darah 140/90 mmHg, dengan nilai rata-rata 152,7/97,66 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 1.

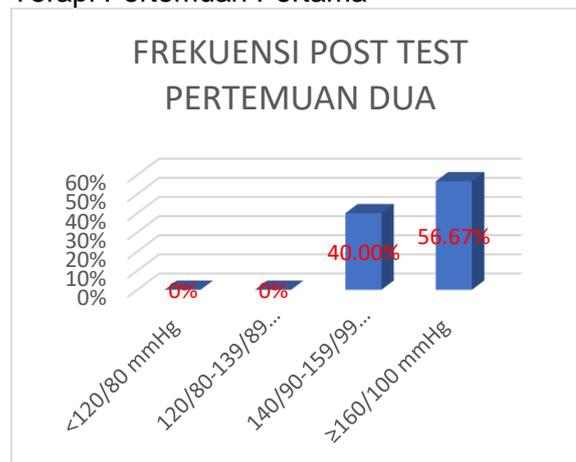
Gambar 2 Hasil Tekanan Darah Sebelum Terapi Pertemuan Kedua



Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* sebagian besar 73,33% atau 22 lansia memiliki tekanan darah dengan rentang nilai 140/90-159/99 mmHg dengan nilai rata-rata 152,6/98,2 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 1.

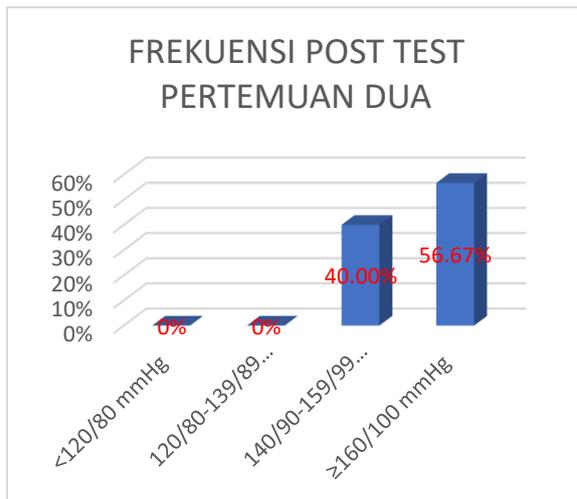
b. Tekanan Darah Setelah Terapi *Slow Deep Breathing*

Gambar 3 Hasil Tekanan Darah Setelah Terapi Pertemuan Pertama



Berdasarkan gambar 3 dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* sebagian besar 56,67% atau 17 lansia memiliki tekanan darah dengan rentang nilai 140/90-159/99 mmHg dengan rata-rata 139,06/89,93 mmHg termasuk kategori normal tinggi.

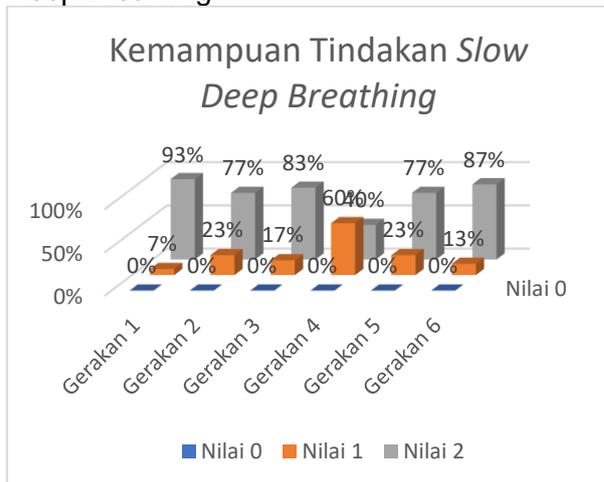
Gambar 4 Hasil Tekanan Darah Setelah Terapi Pertemuan Kedua



Berdasarkan gambar 4 dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi relaksasi *slow deep breathing* sebagian besar 56,67% atau 17 lansia memiliki tekanan darah dengan rentan nilai 140/90-159/99 mmHg dengan rata-rata 139,06/89,93 mmHg termasuk kategori normal tinggi.

c. Kemampuan Lansia Melakukan Terapi

Gambar 5 Hasil Kemampuan Terapi Slow Deep Breathing



Berdasarkan gambar 5 menunjukkan hasil bahwa kemampuan lansia dalam melakukan masing-masing gerakan dengan skor rata-rata tertinggi yaitu 2 meliputi gerakan 1 atur pasien posisi duduk/berbaring, gerakan 2 letakan kedua tangan diatas abdomen/perut, gerakan 3 pasien Tarik nafas melalui hidung, gerakan 4

pasien menahan nafas selama 3 detik, gerakan 5 pasien menghembuskan nafas melalui mulut selama 6 detik dan rasakan perut bergerak kebawah, dan gerakan 6 ulangi langkah 1-5 yaitu pada pagi dan sore hari masing-masing selama 5 menit. Pada gerakan ke 4 yaitu menahan nafas selama 3 detik terdapat 60% lansia yang melakukan gerakan tidak sempurna.

Gambar 1 menunjukkan hasil dengan total 30 lansia yang terdiri dari 24 lansia perempuan dan 6 lansia laki-laki menunjukkan sebelum terapi relaksasi *slow deep breathing* terdapat 80% atau 24 lansia memiliki rata-rata tekanan darah 152,7/97,66 mmHg kategori hipertensi derajat 1. Lansia dengan jenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 orang mengalami hipertensi hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Aryantiningasih & Silaen 2018) menyatakan bahwa kejadian hipertensi berhubungan dengan jenis kelamin perempuan yang disebabkan oleh hormon esterogen, apabila seorang wanita mengalami masa menopause maka hormon esterogen akan menurun dan resiko hipertensi akan meningkat. Wanita menopause memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibanding yang belum menopause. Hal ini dikarenakan peningkatan risiko dalam ateroskelrosis yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi, hal ini dikarenakan estrogen memiliki peran penting dalam angka kejadian penyakit hipertensi pada wanita menopause. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa lansia pada saat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, beberapa lansia mengatakan bahwa sering kali makan makanan yang berminyak dan berlemak untuk hidangan sahur dan berbuka. Contoh hidangan yang dimakan oleh lansia pada saat berbuka dan sahur antara lain : peyek, gorengan, dan sayur bersantan. Bagi lansia, bulan suci ramadhan dapat menghadirkan beberapa tantangan, salah satunya adalah kurangnya kontrol makanan selama berbuka dan sahur, sehingga beberapa lansia mengalami gangguan peningkatan tekanan darah selama bulan suci ramadhan.

Makanan sumber protein hewani mengandung lebih banyak lemak jenuh dan kolesterol daripada protein nabati, sehingga mengonsumsi terlalu banyak protein hewani dapat meningkatkan tekanan darah tinggi. Mengonsumsi lemak jenuh lebih dari 10% dari kebutuhan dapat menyebabkan dislipidemia, yang merupakan faktor risiko utama aterosklerosis dan menyebabkan hipertensi (Maria Ginting dkk., 2018).

Gambar 2 menunjukkan sebelum terapi relaksasi *slow deep breathing* pada pertemuan kedua terdapat 73,33 atau 22 lansia memiliki rata-rata tekanan darah 152,6/98,2 mmHg dengan kategori hipertensi derajat 1. Latihan *slow deep breathing* dapat menyebabkan penurunan output simpatis sehingga akan menyebabkan penurunan produksi hormon epineprin yang ditangkap oleh reseptor alfa sehingga akan mempengaruhi otot polos dari pembuluh darah sehingga terjadinya vasodilatasi, vasodilatasi pada pembuluh darah akan menurunkan tahanan perifer yang juga menyebabkan tekanan darah menjadi turun. Bagi lansia, bulan suci ramadhan memiliki beberapa tantangan salah satunya adalah kesulitan untuk tidur pada malam hari. Berdasarkan hasil wawancara, lansia mengatakan pada malam hari susah untuk tidur dan sering terbangun karena merasa pusing. Tekanan darah dipengaruhi oleh tidur karena siklus tidur bangun tidak seimbang yang menyebabkan tekanan darah naik karena terjadi peningkatan saraf simpatis yang merangsang hormon kortisol juga meningkat sehingga pembuluh darah mengalami vasokonstriksi (edoguard). Gangguan pada tidur dan tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur, maka akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Aryantiningsih & Silaen, 2018).

Gambar 3 menunjukkan sesudah terapi relaksasi *slow deep breathing* pertemuan pertama terdapat 63,33% atau 9 lansia memiliki rata-rata tekanan darah 143,86/86,73 mmHg dengan kategori hipertensi derajat 1. Berdasarkan hasil *post*

test menunjukkan lansia dengan jenis kelamin perempuan dengan total 24 lansia mengalami penurunan yang lebih baik daripada lansia laki-laki. Media yang digunakan berupa *Power Point*, *Video* dan *Leaflet*. Berdasarkan hasil wawancara lansia menyatakan bahwa media *leaflet* lebih mudah dipahami karena bisa dipraktikkan dengan membaca ulang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarlinda (2018) menyatakan bahwa edukasi kesehatan dengan media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik belajar atau instruksi yang berisi kalimat maupun gambar karena media *leaflet* mudah dipahami oleh kalangan lansia. dengan Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan jeda 5 menit setelah lansia melakukan tindakan terapi, sejalan dengan penelitian Fauziyyah (2022) menunggu 5 menit memberikan waktu bagi tubuh untuk kembali ke keadaan normal, sehingga detak jantung dan pernapasan kembali stabil sebelum pengukuran tekanan darah dilakukan.

Gambar 4 menunjukkan sesudah menunjukkan sesudah terapi relaksasi *slow deep breathing* terdapat 56,67% atau 17 lansia memiliki rata-rata tekanan darah 139,06/89,93 mmHg yang termasuk kategori normal tinggi. Setelah terapi *slow deep breathing* lansia mengatakan lebih rileks, Hal ini sejalan dengan penelitian Septiawan dkk (2021) *Slow Deep Breathing* enam sampai sepuluh kali dalam satu menit yang dilakukan secara rutin akan merangsang pelepasan hormone endorpin yang akan membuat tubuh menjadi rileks selain itu juga akan merangsang sistem syaraf parasimpatis menjadi lebih aktif dibanding sistem syaraf simpatis yang akan mempengaruhi kerja dari sistem baroreseptor dan mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah dan menurunnya denyut jantung yang menyebabkan turunnya tekanan darah.

Gambar 5 menunjukkan secara keseluruhan lansia memiliki kemampuan yang baik dalam

melakukan sebagian besar gerakan terapi relaksasi slow deep breathing. Terdapat gerakan ke 4 yaitu lansia menahan nafas selama 3 detik, pada gerakan ini 60% lansia melakukan gerakan secara tidak sempurna. Beberapa responden mengatakan takut sesak nafas pada saat melakukan gerakan tersebut. Faktor yang mempengaruhi hal ini yaitu penyakit lansia berupa sesak nafas. Penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi nonfarmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Aryantiningih & Silaen, 2018).

Kesimpulan

Hasil dari kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi slow deep breathing efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Pada pertemuan pertama, tekanan darah sebelum terapi rata-rata 152,7/97,66 mmHg (hipertensi derajat 1) menurun menjadi 143,86/86,73 mmHg (hipertensi derajat 1). Pada pertemuan kedua, tekanan darah sebelum terapi rata-rata 152,6/98,2 mmHg (hipertensi derajat 1) menurun menjadi 139,06/89,93 (normal tinggi). Kemampuan dalam melakukan gerakan, ke 4 yaitu lansia menahan nafas selama 3 detik terdapat 60% lansia yang melakukan gerakan secara tidak sempurna. Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dari 6 urutan tindakan slow deep breathing sebagian besar lansia menunjukkan hasil yang baik. Kegiatan slow deep breathing yang dilakukan oleh lansia menunjukkan 76,17% lansia dapat mengerjakan tindakan dengan sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi terapi relaksasi slow deep breathing yang dilakukan dengan media Power Point, Video dan Leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia terhadap

tindakan non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Daftar Pustaka

- Alfiah, S. (2022). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Penyuluhan Tentang Hipertensi Di Kp. Muara Bahari Tanjung Priok Jakarta Utara. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(11), 2969-2974.
- Faridah, F., Hasmar, W., & Indrawati, I. (2022). Edukasi Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Kasang Kumpeh. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 201-208.
- Fauziyyah, D., Pamela, N., & Mukhsin, A. (2022). PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKanan DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI SUKAMAJUKALER KOTA TASIKMALAYA. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2b), 38-42.
- Kadir, A. (2018). Hubungan patofisiologi hipertensi dan hipertensi renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15-25.
- Kemendes, R. I. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. *Jakarta: Kemendes RI*, 154-66.
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah: The Relationship of Characteristics with the Event of Hypertension in Outpatient Patients in RSUD Dr. Doris Sylvanus Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 176-186.
- Maulidar, M., Iskandar, I., & Fauziah, F. (2023, November). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dalam Pemanfaatan Posyandu. In *Prosiding SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA)* (Vol. 6, No. 1, pp. 111-125).
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

- Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69.
- Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan sikap dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia peserta Prolanis UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar. *Placentum: jurnal ilmiah kesehatan dan aplikasinya*, 7(2), 34-41.
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 111-118.
- Silaen, J. B. (2018). Kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas harapan raya pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1), 64-77
- Suib, S., & Mahmudah, A. M. (2022). Penyuluhan Hipertensi Dan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Unit Budi Luhur Yogyakarta: Education Of Hypertension And Slow Deep Breathing To Reduce Hypertension In The Elderly At Bpstw Budi Luhur Unit Yogyakarta. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 31-37.
- 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.