

Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur

Eka Puspita Sari

Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya

e-mail: ektapita@gmail.com

Abstract

Hypertension is still a big challenge in Indonesia and it is frequently found in primary health services. The hypertension prevalence in Margototo public health center was seventh rank from 10 biggest diseases with 344 cases out of 2,357 population. Hypertension prevalence in Batanghari public health center in East Lampung district was 45 cases out of 2198 population, and 67 cases out of 2304 population in Pekalongan public health center. The objective of this research was to find out the influence slow deep breathing to hypertension patient's blood pressure in Margototo public health center of Metro Kibang sub district of East Lampung district in 2020.

This was a quantitative research with quasi-experiment approach and one group pretest-posttest design. Population was 40 hypertension patients in Margototo public health center of Metro Kibang sub district in East Lampung district from January to March 2020. Samples were of total population.

T-statistic test result derived p-value $0.000 < 0.05$ and it indicated that there was an influence slow deep breathing to hypertension patient's blood pressure in Margototo public health center of Metro Kibang sub district of East Lampung district in 2020. The researcher expects this research result become additional health information for health workers to provide direct treatment for respondents with hypertension by providing them training concerning slow deep breathing and to provide posters and leaflets concerning the importance of slow deep breathing therapy.

Keywords : slow deep breathing and hypertension

Abstrak

Hingga sekarang, hipertensi masih jadi masalah kesehatan di Indonesia. hipertensi adalah keadaan yang selalu ada di temukan pada pelayanan kesehatan primer. Angka kejadian hipertensi di Puskesmas Margototo masuk kedalam 10 besar penyakit yaitu urutan ketujuh dengan kasus sejumlah 344 dari 2.357, berbeda dengan kejadian hipertensi Di Puskesmas Batanghari Kabupaten Lampung Timur, angka kejadian hipertensinya rendah hanya mencapai 45 dari 2.198 dan Puskesmas Pekalongan Lampung Timur mencapai 67 dari 2.304. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekana darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Lampung Timur Tahun 2020.

Penelitian ini adalah kuantitatif. Desain dalam penelitian ini dengan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest – Postes Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi Di Wilayah Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Lampung Timur Tahun 2020 yang terhitung sejak Januari sampai Maret 2020, sebanyak 40 orang. Teknik sampling adalah *total sampling*.

Hasilnya dengan *Uji T* di dapatkan *p-value* 0,000, atau *p-value* < 0,05 bisa disimpulkan ade pengaruh *slow deep breathing* tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. Mengharapkan bisa dijadikan referensi kesehatan bagi tenaga kesehatan dalam pemberian praktek secara langsung kepada responden yang mengalami hipertensi dengan cara memberikan pelatihan tentang *slow deep breathing* dan memberikan poster serta spanduk yang berhubungan dengan pentingnya terapi *slow deep breathing*

Kata Kunci : *Slow Deep Breathing* & Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Perpindahan *diseases* global sudah memberi efek perubahan pola *diseases*. *Disease* tidak menular antara lain, *cancer*, DM dan *disease* paru-paru telah menggeser *disease* infeksi sebagai penyumbang kematian didunia. Hipertensi atau *silent killer* dengan gejala bermacam-macam pada orang dan serupa dengan gejala penyakit lain. Gejalanya ialah pusing, pening jantung dag-dig-dug, cepat capek, indra tidak jelas, telinga berdengung dan mimisan (Kemenkes RI, 2017).

Sampai sekarang, hipertensi jadi masalah terbesar di Indonesia. Sebab, hipertensi adalah keadaan yang terjadi di puskesmas. Hal tersebut membuat problema dengan jumlah yang besar, yaitu sebanyak 33,2%, sependapat dengan data Riskesdas 2018. Selain hal itu, pengawasan hipertensi belum cukup maksimal meskipun banyak obat-obatan yang efektif tersedia dengan baik (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan *American Heart Association*, warga Amerika berumur 20 tahun keatas mengalami hipertensi sudah mencapai angka 74,5 juta jiwa, tapi sekitar 90-95% tak tau sebabnya. Tahun 2017 perorang menyatakan jumlah nasional 25,8% warga Indonesia menderita penyakit hipertensi. Sampai sekarang warga Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa akan ada 65.048.110 jiwa yang mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2017).

Di Provinsi Lampung menurut hasil tensimeter tekanan darah mencapai 29,3%. Namun jumlah hipertensi Provinsi Lampung menurut diagnosis nakes ialah 8,2% , penambahan kasus yang rutin minum obat hipertensi berjumlah 10,3% berdasarkan wawancara per 1 juta kelahiran hidup (Riskesdas, 2018). Dari 10 besar penyakit tertinggi Lampung, tahun 2017 hipertensi mendapat no urut ketujuh berjumlah 8,18% dan meningkat menjadi urutan kelima tahun 2018 berjumlah 9,32% dan tahun 2019 tinggi lagi menjadi urutan ketiga berjumlah 13,09%. Menurut profil kesehatan Kabupaten Lampung Timur tahun 2019 mencapai 12.112 penderita hipertensi dari 47.208 penduduk yang dilakukan pengukuran tekanan darah, dan untuk Puskesmas Margototo angka kejadian hipertensi sejumlah 368 orang dari 2.407 orang (Dinkes Provinsi Lampung, 2019)

Hipertensi yaitu kondisi saat individu saat meningkat tekanan darah diatas rata-rata atau peningkatan tidak normal secara berkesinambungan lebih dari suatu saat, dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90mmHg. (Aspiani, 2014). Hipertensi bisa ditangani dengan meminimum obat-obatan ataupun dengan merubah *life style*. Perpaduan *life style* bisa dijalankan dengan mengontrol asupan garam tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh (6 gram/hari), menurunkan berat badan, menjauhi minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olahraga juga disilahkan, bisa berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. Juga istirahat dengan baik (6-8 jam) dan pengendalian stress. Jika telah tau gejala dan faktor resiko hipertensi, penderita bisa mencegah dan pelaksanaan dengan diet atau *life style* ataupun dengan obat sampai kronis yang terjadi bisa diminimalisir (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan Organisasi Nasional Yang Bergerak Bidang Hipertensi/ JNC (2007). Penanggulangan hipertensi ada 2 yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakologis bisa menggunakan obat antihipertensi, namun terapi farmakologis bisa membuat efek samping seperti muntah, pening, merugikan badan. Namun nonfarmakologis terapi perorangan bisa dijalankan seperti diet, olah raga, meditasi dan terapi relaksasi. Terapi nonfarmakologis rekomen JNC untuk menjaga pasien hipertensi di *borderline*. Terapi nonfarmakologis dimaksud yaitu *slow deep breathing* bisa merelax, peningkatan, rehabilitasi, menjaga *health* fisik, mental emosional dan spiritual (Sari, 2017).

Penelitian Yanti (2016) tentang *slow deep breathing* membuat pengaruh tekanan darah pasien hipertensi. Artinya pemberian *slow deep breathing* tekanan darah paseien hipertensi. Penelitian lain dilakukan (Anugraheni, 2017) menyatakan hubungan *slow deep breathing* pada tekan darah lanjutt usia hipertensi yang bisa senem lanjutt usia.

Berdasarkan data prasurvey Di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur pada tanggal 6 April 2020, angka kejadian hipertensi di Puskesmas Margototo masuk kedalam 10 besar penyakit yaitu urutan ke tujuh dengan kasus sejumlah 344 dari 2.357, berbeda dengan kejadian hipertensi Di Puskesmas Batanghari Kabupaten Lampung Timur, angka kejadian hipertensinya rendah hanya mencapai 45 dari 2.198 dan Puskesmas Pekalongan Lampung Timur mencapai 67 dari 2.304, sehingga diketahui dari beberapa Puskesmas yang ada di Kabupaten Lampung Timur, Puskesmas Margototo adalah satu dari Puskesmas lain yang angka kejadian hipertensi tertinggi. Selama ini terapi yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah terapi farmakologi dengan menggunakan amlodiphine, dan untuk terapi non farmakologi umumnya masyarakat hanya menggunakan terapi herbal seperti konsumsi daun dalam, konsumsi timun dan lain-lain.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian rancangan *Quasi Eksperimen* menggunakan pendekatan *One Group Pretest – Postes Design* dengan memberikan perlakuan kepada semua responden yang akan dijadikan sampel. Populasi dalam penelitian ini yaitu penderita hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Lampung Timur Tahun 2020 yang terhitung sejak Januari sampai Maret 2020 yang berjumlah 40 orang, Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Kriteria Sampel Inklusi:

- a) Pasien yang didiagnosa oleh dokter puskesmas menderita hipertensi primer
- b) Bertempat tinggal diwilayah kerja Puskesmas Margototo
- c) Bersedia menjadi responden
- d) Bisa membaca dan menulis

Kriteria Sampel Eksklusi:

- a) Responden yang tak datang waktu penelitian.
- b) Responden dalam keterbatasan mobilisasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi karakteristik Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – Laki	24	60.0
Perempuan	16	40.0
Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Usia Pertengahan (44-53 Tahun)	20	50.0
Usia Lanjut (55-60 Tahun)	20	50.0
Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
D3	8	20.0
S1	4	10.0
SMA	18	45.0
SMP	10	25.0
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Buruh	4	10.0
IRT	10	25.0
PNS	4	10.0
Swasta	2	5.0
Wiraswasta	20	50.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui setengah responden berjenis kelamin Laki-Laki sejumlah 24 responden (60,0%), setengah lagi berumur sama rata yaitu 44-59 Tahun dan 55-60 Tahun sejumlah 20 responden (50,0%), setengah besar responden memiliki pendidikan SMA berjumlah 18 responden (45.0%) dan sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta berjumlah 20 responden (50,0%).

Analisis Univariat

Tekanan Darah Pada Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Slow Deep Breathing*.

Tabel 2

Rata-Rata Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* Di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020

Tekanan Darah (Sistole)	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-Rata	Standar Deviasi
Sebelum		150	200	177,50	15,317
Sesudah	40	120	140	131,00	7,089

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui rerata (mean) tekan darah pasien hipertensi saat belum dilkasihi terapi *slow deep breathing* DiWilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020 adalah 177,50 dengan nilai terbawah 150 dan nilai terbesar 200 (standar deviasi: 15,317) dan sesudah dilakukan terapi *slow deep breathing* adalah 131,00 nilai paling bawah 120 dan nilai atas 140 (standar deviasi: 7,089).

Analisis Bivariat

Untuk diketaui pengaruh *slow deep breathing* tekan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020, digunakan *Uji-Paired T Test*, yaitu:

Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Tabel 3

Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Lampung Timur Tahun 2020

Responden	N	Mean	SD	P-Value
Sebelum Diberi <i>Slow Deep Breathing</i>	40	177,50	15,317	0,000
Sesudah Diberi <i>Slow Deep Breathing</i>		131,00	7,089	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa Di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020, rerata tekan darah pada pasien hipertensi sbelum diberikan *Slow Deep Breathing* yaitu 177,50 dengan standars deviasi 15,317 dan sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* 131,00 dengan standar deviasi adalah 7,089. Menueut uji statistik, *Uji T* di dapatkan *p-value* 0,000, atau *p-value* < 0,05 jadi simpulan pengaruh *slow deep breathing* tekanan darah pasien hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020.

Pembahasan Univariat

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum *Slow Deep Breathing*

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa nilai rerata (mean) tekan darah pada pasien hipertensi belum dilakukan terapi *slow deep breathing* Diwilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020 adalah 177,50 dengan nilai terendah 150 dan nilai tertinggi 200 (standar deviasi: 15,317).

Menurut teori, takan darah yaitu tekanan ditimbulkan dinding arteri. Tekan pucuk jadaai waktu ventrikel berkontraksi dibilang tekanan sistolik. Tekanan diastolik yaitu tekan terendah yang berjalan data jantung relaxs. Tekanan darah dideskripsikan sebagai rasio tekanan sistolik pada tekanan diastolik, nilai normalnya berkisar dari 100/60 sampai 140/90.

Rerata tekan darah normal biasanya 120/80. Tekanan darah muncul waktu bersirkulasi dipembuluh darah. Organ jantung dan pembuluh darah berfungsi penting prosesini dimana jantung bagai pompa muskular sebagai penyalur tekanan untuk dijalankan darah, dan pembuluh darah punya dinding elastisitas dan tahan kuat (Sari, 2017).

Hasil penelitian yang sudah dijalankan, diketahui sebelum dijalankan *slow deep breathing*, rerata tekanan darah responden berdasarkan tekanan sistole sangat tinggi, hal ini disebabkan banyak factor yang memepengaruhi, yaitu faktor jenis kelamin, usia rata-rata adalah 45-59 tahun dan faktor pekerjaan yang berat, seperti wiraswasta dan buruh, namun dalam hasil penelitian diketahui bahwa terdapat usia yang muda namun mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan kebiasaan mengkonumsi kafein serta kebiasaan mempunyai perilaku merokok, sedangkan ada usia responden yang jauh lebih tua namun tidak mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan tidak mempunyai riwayat merokok, tidak suka mengkonsumsi minuman berkafein serta tidak mempunyai riwayat penyakit keluarga.

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sesudah *Slow Deep Breathing*

Berdasarkan hasil penelitian rerata (mean) tekan darah pasien hipertensi saat sudah dikasih terapi *slow deep breathing* Diwilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020 adalah 131,00 dengan nilai terbawah 120 dan nilai teratas 140 (standar deviasi: 7,089).

Hipertensi bisa jadi musuh serius jika tak tertangani. Tekan darah tak normal bisa berakibat stroke, infark miokard, ginjal yang gagal, ensefalopati, dan pans-kejang.

Menyempit saluran darah sebab hipertensi bisa mengakibatkan suplayer darah kurang dan oksigen menuju saluran bisa menyebabkan mikroinfark pada saluran. komplikasi hipertensi yaitu kematian sebab obstruksi dan rusaknya pembuluh darah otak (Sari, 2017).

Hipertensi yaitu kondisi saat individu saat meningkat tekanan darah diatas rata-rata atau peningkatan tidak normal secara berkesinambungan lebih dari suatu saat, tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90mmHg. (Aspiani, 2014). Darah tinggi bisa ditangani dengan meminum obat-obatan ataupun dengan merubah *life style*. Perpaduan *life style* bisa dijalankan dengan mengontrol pemberian garam batasnya yaitu $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh (6 gram/hari), penurunan bb, menjauhi minum berkafeinn, beralkohol, dan rokok. Olah raga pun disilahkan, bisa seperti jalan, lari, jogging, sepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. Juga istirahat dengan baik (6-8 jam) dan pengendalian stress. Jika telah tau tanda dan factor risiko hipertensi, pasien bisa mencegah dan pelaksanaan dengan diet atau *life style* ataupun dengan obat sampai kronis yang terjadi bisa diminimalisir (Kemenkes RI, 2016).

Slow deep breathing yaitu pengurangan frekuensi nafas dari 16-19 kali permenit jadi -10 kali permenit. Pernafasan mendalam, pelan, bisa beri kesempatan pada badan bisa pernafasan diafragma dan dramatis bisa merubah fisiologis kehidupan sebab menghidupkan pusat relax di otak. Cara relaxsasi nafas dalam pada sistim bernafas yaitu suatu kondisi inspirasi dan ekspirasi nafas dengan frekuensi pernafasan 6-10 kali permenit selama 10 hari sampai terjadi meningkat merenggang kardiopulmonari stimulus merenggang di urkus aorta and sinus karotis *give* dan lurus dari sarap vagus ke meduls oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), hingga direspon bisa meningkat refleks baroreseptor. Implus aferen dari baroreseptor sampai pusat jantung membuat implus aktifitas sarap parasimpatis dan menyetop pusat simpatis (kardioakselerator), sampai mengakibatkan vasodilatsi sistemik, denyut berkurang dan daya kontraksi jantung. Sistem parasimpatis yang betulan(Sari, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, sejalan dengan penelitian Yanti (2016) mempengaruhi *slow deep breathing* pada tekanan darah pasien hipertensi, memperoleh hasil (p)=0,000 yang berarti $p < 0,05$ maka H_0 (nol) ditolak. H_0 (nol) ditolak berarti *slow deep breathing* mempengaruhi tekanan darah pasien hipertensi. Simpulannya mempengaruhi memberi *slow deep breathing* tekanan darah pasien hipertensi. Hasil penelitian bisa disilahkan menggunakan *slow deep breathing* untuk terapi tak farmakologis untuk hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka menurut peneliti sesudah peneliti memberikan tindakan *slow deep breathing*, sebagian besar responden tekanan darahnya mengalami penurunan, hal ini dikarenakan penggunaan *slow deep breathing* yang sesuai dengan SOP dan kepatuhan responden dalam menerapkan *slow deep breathing*, sehingga penurunan tekanan darah pasien, juga disebabkan salah satu manfaat *slow deep breathing* yaitu pemberian waktu pada badan demi menjalankan nafas diafragma dan dramatis bisa mengubah fisiologis hidup sebab mengaktifasikan pusat relaxsasi otak.

Pembahasan Bivariat

Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui, rerata tekanan darah pasien hipertensi saat belum dikasih *Slow Deep Breathing* yaitu 177,50 dengan sd 15,317 dan setelah dikasih *Slow Deep Breathing* 131,00 dengan standar deviasi adalah 7,089. Uji statistik dengan Uji T di hasilkan *p-value* 0,000, atau *p-value* $< 0,05$ sehingga simpulannya terdapat pengaruh *slow deep breathing* pada tekanan darah pasien hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020.

Berdasarkan *Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of Hingh Blood Pressure/ JNC* (2007). Penanggulangan hipertensi ada 2 yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakologis bisa menggunakan obat antihipertensi, namun terapi farmakologis bisa membuat efek samping seperti muntah, pening, merugikan

badan. Namun nonfarmakologis terapi perorangan bisa dijalankan seperti diet, olah raga, meditasi dan terapi relaksasi. Terapi nonfarmakologis rekomen JNC untuk menjaga pasien hipertensi di *borderline*. Terapi nonfarmakologis dimaksud yaitu *slow deep breathing* bisa merelax, peningkatan, rehabilitasi, menjaga *health* fisik, mental emosional dan spiritual (Sari, 2017).

Menurut (Price & Wilson, 2017) salah satu terapi nonfarmakologis dalam menangani peningkatan tekanan darah adalah dengan melakukan *slow deep breathing* yaitu dengan cara melatih sistem pernafasan pada pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah dengan tujuan meningkatkan sekresi nitrooksia dalam pembuluh darah, sampai saluran darah melebar (vasodilatasi), sehingga jantung dapat memompa aliran darah keseluruh organ vital khususnya otak.

Penelitian Turankar, et al (2013) menyimpulkan dengan memantau latihan napas dalam dan pelan beraturan bisa peningkat sensitifitas baroreseptor dan aktifitas kemoreseptor demi penurunan tekanan darah pasien hipertensi dan *Treatment* untuk ansietas. Impuls aferen dari baroreseptor sampai pusat jantung implus aktivitas saraf parasimpatis dan penghambat pusat simpatis (kardioakseleator), hingga mengakibatkan vasodilatasi sistemik, denyut berkurang dan jantung kontraksi .

Sejalan dengan penelitian Rita Dwi Hartanti Tentang Terapi Relaksi Napas Dalam penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi, menyebutkan bahwa terdapat menurun tekanan darah responden setelah dikasih terapi relaksi napas dalam adalah tekanan darah sistolik diastolik sebesar 18,46 mmHg dan 6,54 mmHg. Analisa digunakan *paired sample T-test* tingkat keyakinan sebanyak 95% dengan α 5% (0,05), bisa nilai *pvalue* tekanan darah sistolik 0,001 dan diastolik 0,001. Ini penunjuk relaksasi napas efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Merekomendasikan terapi relaksasi napas dalam efektif dipakai menurunkan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada pasien hipertensi.

Menurut penelitian Sepdianto (2008), tentang mempengaruhi Latihan *Slow Deep Breathing* pada Tekanan Darah Dan Tingkat kegelisahan Pasien Hipertensi Primer Di Kota Blitar menyebutkan analisis selengkapnya penunjukkan perbedaan menurun bermakna rerata tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik and tingkat gelisah antara kelompok dikasih dengan kelompok dibiarkan ($p = 0,000$, $\alpha = 0,05$) dan menurut Yanti tentang mempengaruhi *slow deep breathing* tekanan darah pada pasien hipertensi menyebutkan mempengaruhi pemberian *slow deep breathing* pada tekanan darah pasien darah tinggi dengan $p=0,000$ atau $p<0,005$.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terapi *slow deep breathing* sangat memberi mempengaruhi yang besar pada penurunan tekanan darah responden, hal ini dikarenakan salah satu fungsi terapi *slow deep breathing* adalah sebagai relaksasi sehingga memberikan ketenangan jasmani dan rohani (Paulinestart, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menganalisis jika kelompok yang dikasih perilaku tekanan darah pada penderita hipertensi belum dikasih terapi SDB mencapai rata-rata 177,50 dan sesudah diberikan terapi SDB mengalami penurunan mencapai 131,00, sehingga diketahui nilai selisih untuk nilai mean pada responden intervensi adalah 46,5. Responden seluruhnya mengalami penurunan tekanan darah sehingga perlakuan SDB dapat dijadikan sebagai alternatif demi penurunan tekanan darah pasien darah tinggi. Untuk seterusnya diharapkan SDB ini bisa dipraktikkan setiap saat, karena SDB enak dijalankan dan tak perlu waktu dan uang yang besar.

4. KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian yang bisa dijadikan simpulannya yaitu:

1. Diketahui rerata (mean) tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi *slow deep breathing* diwilayah Kerja Puskesmas Margototo

Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur adalah 177,50 dengan nilai terendah 150 dan nilai tertinggi 200 (standar deviasi: 15,317).

2. Diketahui rerata (mean) tekanan darah pasien hipertensi sesudah dilakukan terapi *slow deep breathing* Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur adalah 131,00 nilai terendah 120 dan nilai tertinggi 140 dengan (standar deviasi adalah 7,089).
3. Menurut uji statistic dengan *Uji T* diperoleh *p-value* 0,000, atau *p-value* < 0,05 bisa disimpulkan ada pengaruh *slow deep breathing* pada tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anderson. (2018). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. EGC.
- Anugraheni. (2017). *Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi*. Riset Informasi Kesehatan. Kesehatan, R. I. (2019). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Riset Informasi Kesehatan, 7(2), 155-159.
- Aprina. (2015). *Riset Penelitian*. Bandar Lampung: Diklat.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*.
- Brunner & Sudarth. (2011). *Keperawatan Bedah Medis*.
- Dinkes Provinsi Lampung. (2019). *profil kesehatan lampung*. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiuw_SjnNnrAhUN63MBHQCTAnUQFjAAegQIBB&url=https%3A%2F%2Fdinkes.lampungprov.go.id%2Fdownload%2Fprofil-kesehatan-lampung-tahun-2019%2F&usg=AOvVaw3IH-koXqhqfemnkZK8K4_i
- Kemkes RI. (2017). *Profil Kesehatan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj5vHjmdnrAhVMVH0KHTE1CgkQFjAAegQIARAB&url=http%3A%2F%2Fwww.kemkes.go.id%2Fresources%2Fdownload%2Fpusdatin%2Fprofil-kesehatan-indonesia%2FProfil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf&u>
- Kowalski. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung Dan Strok Secara Alami*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Lovastatin. (2015). *Lovastatin therapy in nephrotic hyperlipidemia: Effects on lipoprotein metabolism*.
- Mansjoer. (2016). *Kapita Selekta Kedokteran Edisi II Jilid 2*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Ni Putu Emy Darma Yanti. (2010). *Tentang Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur*.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Riset Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Pribadi, Adi. (2015). *Kehamilan Risiko Tinggi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Price & Wilson. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Ilmu Penyakit Dalam Dan Bedah Edisi II*. Jakarta: EGC.
- Rita Dwi Hartanti. (2012). *Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*.
- Riskesdas. (2018). *profil angka kesehatan nasional*. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiSscWOM9nrAhX8IEsFHaL_A5kQFjAAegQIAhAB&url=https%3A%2F%2Fpusdatin.kemkes.go.id%2Fresources%2Fdownload%2Fpusdatin%2Fprofil-kesehatan-indonesia%2FPROFIL_KESEHATAN_2018_

- Sari, I. (2017). *Berdamai Hipertensi*. Tim Bumi Medika.
- Sepdianto. (2008). *Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Primer Di Kota Blitar*.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj0v3oxeDrAhWYV30KHUfoDJMQFjABegQIAhAB&url=http%3A%2F%2Fwww.lib.ui.ac.id%2Fabstrakpdf%3Fid%3D20438185%26lokasi%3Dlokal&usg=AOvVaw31dPMIMyTGn8eGxrwKX4mc>
- Setiadi. (2007). *Metodologi Penelitian*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Manajemen*. Alfabeta.
- Sulistyaningsih. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Vitahealth. (2006). *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yanti. (2016). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Timur*.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjc8MnExODrAhURb30KHVqCApIQFjAAegQIARAB&url=http%3A%2F%2Fjurnal.unissula.ac.id%2Findex.php%2Fjnm%2Farticle%2Fdownload%2F789%2F656&usg=AOvVaw1CqD_-P_nZjBnrBLynsnAY