

PENGARUH SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

1. Intan Khumairoh Dewi, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto
2. Edy Siswanto, Program Studi Profesi Ners, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : edy.aryaboy@gmail.com
3. Puteri Indah Dwipayanti, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : puteriners@gmail.com
Korespondensi : edy.aryaboy@gmail.com

ABSTRAK

Faktor penyebab tingginya angka hipertensi di masyarakat yakni kurang mengertinya pengontrolan pola makan yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Sebagian besar penderita hipertensi mengkonsumsi obat-obatan farmakologi untuk menangani penyakit hipertensi, namun masyarakat belum mengerti bahwa pengobatan secara non farmakologis lebih efektif dengan melakukan terapi Latihan slow deep breathing yang dapat digunakan untuk menormalkan tekanan darah. Dampak dari tidak ketahuan masyarakat berakibat tingginya angka hipertensi. Tujuannya Untuk Mengetahui pengaruh latihan slow deep breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi DiDusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan. Desain yang digunakan pada penelitian ini quasi-eksperimen.dengan tipe pendekatan One Group Pre Test Post Test Design. Teknik sampling menggunakan Purposive sampling . Sampel yang diambil sebanyak 41 responden penderita yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan dianalisis menggunakan uji Independent T test dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$. Dari hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok yang diberikan perlakuan rerata 109,19 dan kelompok yang tidak di berikan perlakuan rerata 120,25. Hasil dari setelah dilakukan perlakuan pada kelompok perlakuan rerata 106,42 dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan rerata 120,95. Hasil dari Uji Independent T test dengan sig $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p = 0,000$, karena nilai $p = 0,000 < sig \alpha = 0,05$, Maka H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penderita Hipertensi Didusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan. Untuk masyarakat yang menderita hipertensi harus lebih proaktif dalam mencari pengetahuan tentang penyakit yang telah di derita dengan giat mengikuti kegiatan tentang pencegahan penyakit hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi, Slow Deep Breathing, Penurunan Tekanan Darah

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan Tekanan darah di atas normal, baik tekanan sistolik dan atau diastolik (Triyanto, 2014 dalam Azizah, 2015). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Hipertensi menjadi silent killer karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun hingga pada suatu hari hipertensi menjadi stroke dan serangan jantung yang mengakibatkan penderitanya meninggal. Bahkan sakit kepala yang sering menjadi indikator hipertensi tidak terjadi pada beberapa orang atau dianggap keluhan ringan yang akan sembuh dengan sendirinya (Kurniadi & Ulfa, 2015). Berdasarkan Hasil Observasi dan Wawancara Pada Penderita Hipertensi DiDusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan ,sebagian besar penderita hipertensi seringkali mengkosumsi obat-obatan farmakologi seperti untuk menangani penyakit hipertensi.namun masyarakat sekitar belum mengerti bahwa ada pengobatan secara non farmakologis yaitu dengan melakukan terapi Latihan slow deep breathing yang dapat digunakan untuk pengobatan penyakit tekanan darah.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2019 sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi.Berdasarkan Data Riskesdes 2018 Menyatakan prevalensi hipertensi Berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan selatan (44,1%), sedangkan terendah di papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hipertensi Provinsi Jawa Timur, persentase hipertensi sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 20,83% (825.412 penduduk) dan perempuan sebesar 20,11% (1.003.257 penduduk) (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2018). Berdasarkan Rinkes 2020 Pervalensi Dirumah Sakit Umum Daerah Ngimbang Kabupaten Lamongan yang mengidap hipertensi sebesar (46,35000 penduduk). Dengan proporsi Laki- laki 38,47% dan Perempuan 61,53%.angka kematian penderita hipertensi sebesar (16.000 penduduk), dan rata rata yang mengidap hipertensi berumur 45 sampai 67 tahun. (kementerian kesehatan RI, 2020). Proporsi Riwayat minum obat dan alasan tidak minum obat pada penderita hipertensi 25,6%, sedangkan yang tidak minum obat 15.8%.(kementerian kesehatan, 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 14 Januari 2021 dengan warga penderita hipertensi di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan, mengatakan bahwa tidak tahu penyebab dari penyakit hipertensi. Tidak rutin melakukan pemeriksaan dan tidak minum obat hipertensi karna adanya efek samping tersebut.

Melihat tingginya masalah hipertensi dimasyarakat apabila tidak dilakukan pengobatan dan pengontrolan tekanan darah pada tubuh, maka akan terjadi komplikasi penyakit lainnya.penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi esensial yang masih saat ini belum diketahui penyebabnya pasti dari hipertensi. Meskipun belum diketahui penyebabnya namun diperkirakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu factor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetic, ras dan faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, olahraga,

konsumsi garam, alcohol, kopi dan stress. Terjadinya hipertensi perlu peran berberapa factor resiko secara bersama sama sehingga dapat dikatakan bahwa satu factor resiko saja belum bisa dikatakan hipertensi.

Terapi non farmakologik yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi yakni mengontrol asupan makan dan natrium,menurunkan berat badan,pembatasan kosumsi alcohol dan tembakau,serta melakukan latihan dan relaksasi.salah satu terapi nonfarmakologik yang dapat dilakukan penderita hipertensi primer yaitu latihan slow deep breathing karna termasuk kedalam latihan dan relaksasi. Latihan pernafasan dalam dan lambat slow deep breathing adalah salah satu terapi modelitas non farmakologis yang dapat meningkatkan sensitivitas baroreflex dan mengurangi aktifitas simpatis dan aktivasi chemoreflex, yang menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi.jika hipertensi tidak segera ditangani dalam jangka waktu panjang berdampak pada timbulnya komplikasi penyakit lain.komplikasi penyakit hipertensi sangat berbahaya bagi tubuh dan dapat mempersulit dalam proses penyembuhan. Menurut Wahyuningtyas (2012) tekanan darah yang tinggi merupakan salah satu faktor resiko untuk stroke, serangan jantung, gagal ginjal, aneurisma dan merupakan penyebab utama gagal jantung kronis

Slow deep breathing adalah Relaksasi yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat (Martini, 2006). Slow deep breathing yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15 menit memberi pengaruh terhadap tekanan darah peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas system saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas system saraf parasimpatis pada penderita hipertensi primer (joseph et al,. 2006; Sepdianto et al, 2010) melakukan penelitian dengan memberikan latihan slow deep breathing dan mental relaxation pada penderita hipertensi primer selama 10 menit memberi dampak terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik, suhu tubuh, denyut nadi, serta pernafasan.oleh karna itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Khuasik et al (2006) latihan slow deep breathing karena termasuk kedalam latihan dan relaksasi. latihan pernafasan dalam dan lambat slow deep breathing adalah salah satu terapi modelitas non farmakologis yang dapat meningkatkan sensitivitas baroreflex dan mengurangi aktifitas simpatis dan aktivasi chemoreflex, yang menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi.

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah tinggi di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan tipe pendekatan Two Group Pre Test Post Test Design, dilakukan dengan cara sebelum diberikan perlakuan atau treatment variabel diobservasi atau diukur terlebih dahulu (pre test) setelah itu dilakukan treatment atau perlakuan dan setelah treatment dilakukan pengukuran atau observasi. Populasi dalam penelitian terdapat 46 orang penderita hipertensi di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 41 orang di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Variabel independen penelitian ini adalah latihan slow deep

breathing. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah. Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi yang berisi data data responden dari hasil pengamatan selama melakukan penelitian, spignomanometer dan stetoskop. Penelitian ini dilakukan di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

Pada penelitian ini setelah data terkumpul, kemudian dilakukan tabulasi data, dan hasil dari MAP pada kelompok perlakuan dilakukan uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan diketahui data berdistribusi normal maka langkah selanjutnya dilakukan uji Independent T test dengan derajat ($p \leq 0,05$). uji Independent T Test ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bila dari hasil uji statistik didapatkan $p \text{ value} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya adanya perubahan tekanan darah setelah dilakukan latihan Slow Deep Breathing pada penderita hipertensi didesa pamotan kecamatan sambeng kabupaten lamongan. dalam pengelolaan data ini peneliti menggunakan perangkat lunak computer dengan system SPSS (software product and service solution) agar uji statistik yang diperoleh lebih akurat.

4. HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 Jenis kelamin responden di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | Prosentase (%) |
|-------|---------------|--------|----------------|
| 1 | Laki-laki | 5 | 12,19 |
| 2 | Perempuan | 36 | 87,80 |
| Total | | 41 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 jenis kelamin responden didapatkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden dan sisanya adalah laki-laki sebanyak 5 responden

b. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 2 Umur Responden di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

| No | Umur | Jumlah | Prosentase (%) |
|--|---------------------|--------|----------------|
| 1 | 40 tahun – 45 tahun | 13 | 31,7 |
| 2 | 41 tahun – 50 tahun | 9 | 21,9 |
| 3 | 51 tahun – 55 tahun | 14 | 34,2 |
| 4 | 56 tahun – 60 tahun | 5 | 12,2 |
| Total | | 41 | 100 |
| Mean = 3,58, Median = 2 (4,87), Modus = 1 (2,43) | | | |

Berdasarkan tabel 2 umur responden didapatkan sebagian besar berumur 51 tahun – 55 tahun sebesar 14 responden

c. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 3 Pendidikan responden di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

| No | Pendidikan | Jumlah | Prosentase (%) |
|-------|------------------|--------|----------------|
| 1 | SD | 5 | 12,19 |
| 2 | SMP | 16 | 39,02 |
| 3 | SMA | 20 | 48,78 |
| 4 | Perguruan Tinggi | 0 | 0 |
| Total | | 41 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 pendidikan responden didapatkan sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 20 Responden

- d. Identifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan yang dilakukan latihan slow deep breathing di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

Tabel 4. Tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan yang dilakukan latihan slow deep breathing di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

| No | MAP Tekanan darah sebelum perlakuan pada kelompok perlakuan | MAP Tekanan Darah sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan | Selisih |
|---------------|---|---|---------|
| 1 | 107 | 93 | 14 |
| 2 | 115 | 107 | 8 |
| 3 | 120 | 120 | 0 |
| 4 | 120 | 123 | -3 |
| 5 | 110 | 107 | 3 |
| 6 | 97 | 97 | 0 |
| 7 | 107 | 97 | 10 |
| 8 | 110 | 115 | -5 |
| 9 | 120 | 123 | -3 |
| 10 | 107 | 97 | 10 |
| 11 | 110 | 110 | 0 |
| 12 | 97 | 115 | -18 |
| 13 | 107 | 97 | 10 |
| 14 | 97 | 97 | 0 |
| 15 | 97 | 93 | 4 |
| 16 | 110 | 107 | 3 |
| 17 | 107 | 97 | 10 |
| 18 | 110 | 118 | -8 |
| 19 | 107 | 97 | 10 |
| 20 | 120 | 110 | 10 |
| 21 | 118 | 115 | 3 |
| Rerata | 109,19 | 106,42 | |
| Minimum | 97 | 93 | |
| Maximum | 120 | 123 | |
| Std Deviation | 7,57 | 9,99 | |

Penelitian dengan kelompok perlakuan dengan jumlah 21 responden, pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rerata pada kelompok perlakuan sebelum diberikan perlakuan yakni 109,19 dengan nilai minimum 97, nilai maksimum 120, dan standart deviation addalah 7,57. Sedangkan nilai rerata pada kelompok perlakuan sesudah diberikan perlakuan yakni 106,42 dengan nilai minimum 93, nilai maksimum 123, dan standart deviation nya 9,99.

- e. Identifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok yang tidak dilakukan latihan slow deep breathing di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

Tabel 5 Tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok yang tidak dilakukan latihan slow deep breathing di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

| No | MAP Tekanan darah sebelum perlakuan pada kelompok yang tdk dilakukan perlakuan | MAP Tekanan Darah sesudah perlakuan pada kelompok yang tdk dilakukan perlakuan | Selisih |
|---------------|--|--|---------|
| 1 | 120 | 120 | 0 |
| 2 | 130 | 125 | 5 |
| 3 | 120 | 125 | -5 |
| 4 | 123 | 124 | -1 |
| 5 | 125 | 120 | 5 |
| 6 | 130 | 128 | 2 |
| 7 | 120 | 123 | -3 |
| 8 | 127 | 130 | -3 |
| 9 | 127 | 120 | 7 |
| 10 | 117 | 120 | -3 |
| 11 | 110 | 110 | 0 |
| 12 | 117 | 117 | 0 |
| 13 | 119 | 115 | 4 |
| 14 | 110 | 127 | -17 |
| 15 | 117 | 117 | 0 |
| 16 | 113 | 118 | -5 |
| 17 | 113 | 115 | -2 |
| 18 | 120 | 123 | -3 |
| 19 | 127 | 117 | 10 |
| 20 | 120 | 125 | -5 |
| Rerata | 120,25 | 120,95 | |
| Minimum | 110 | 110 | |
| Maximum | 130 | 130 | |
| Std Deviation | 5,94 | 4,92 | |

Penelitian tekanan darah pada kelompok yang tidak dilakukan perlakuan dengan 20 responden. Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai rerata pada kelompok sebelum yang tidak diberikan perlakuan yakni 120,25 dengan nilai minimum 110, nilai maksimum 130, dan standart deviation 5,94. Sedangkan nilai rerata pada kelompok sesudah yang tidak diberikan perlakuan yakni 120,95 dengan nilai minimum 110, nilai maksimum 130, dan standart deviationnya 4,92.

- f. Analisa pengaruh slow deep breathing terhadap penderita hipertensi di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

Tabel 6 Pengaruh sebelum dilakukan slow deep breathing terhadap penderita hipertensi di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

| No | MAP Tekanan Darah sebelum perlakuan pada kelompok perlakuan | MAP Tekanan Darah sebelum perlakuan pada kelompok yang tdk dilakukan perlakuan | Nilai p |
|--------|---|--|-----------|
| 1 | 107 | 120 | P = 0,000 |
| 2 | 115 | 130 | |
| 3 | 120 | 120 | |
| 4 | 120 | 123 | |
| 5 | 110 | 125 | |
| 6 | 97 | 130 | |
| 7 | 107 | 120 | |
| 8 | 110 | 127 | |
| 9 | 120 | 127 | |
| 10 | 107 | 117 | |
| 11 | 110 | 110 | |
| 12 | 97 | 117 | |
| 13 | 107 | 119 | |
| 14 | 97 | 110 | |
| 15 | 97 | 117 | |
| 16 | 110 | 113 | |
| 17 | 107 | 113 | |
| 18 | 110 | 120 | |
| 19 | 107 | 127 | |
| 20 | 120 | 120 | |
| 21 | 118 | | |
| Rerata | 109,19 | 120,25 | |

Tabel 7 Pengaruh sesudah dilakukan slow deep breathing terhadap penderita hipertensi di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

| No | MAP Tekanan Darah sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan | MAP Tekanan Darah sesudah perlakuan pada kelompok yang tdk dilakukan perlakuan | Nilai p |
|----|---|--|-----------|
| 1 | 93 | 120 | P = 0,000 |
| 2 | 107 | 125 | |
| 3 | 120 | 125 | |
| 4 | 123 | 124 | |
| 5 | 107 | 120 | |
| 6 | 97 | 128 | |
| 7 | 97 | 123 | |
| 8 | 115 | 130 | |
| 9 | 123 | 120 | |
| 10 | 97 | 120 | |
| 11 | 110 | 110 | |

| | | | |
|--------|--------|--------|--|
| 12 | 115 | 117 | |
| 13 | 97 | 115 | |
| 14 | 97 | 127 | |
| 15 | 93 | 117 | |
| 16 | 107 | 118 | |
| 17 | 97 | 115 | |
| 18 | 118 | 123 | |
| 19 | 97 | 117 | |
| 20 | 110 | 125 | |
| 21 | 115 | | |
| Rerata | 106,42 | 120,95 | |

Pada kelompok sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan dan kelompok sebelum dan sesudah yang tidak diberikan perlakuan, Setelah dilakukan uji Independent t test. Hasil uji sample Independent t test pada kelompok sebelum diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan data bahwa nilai p (value) = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$. Dan pada kelompok yang sesudah diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan bahwa nilai p (value) = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$. Setelah dilakukan perlakuan Latihan Slow Deep Breathing pada kelompok perlakuan terlihat adanya perubahan yang dibandingkan dengan post test kelompok kontrol Latihan Slow Deep Breathing. Maka H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penderita Hipertensi di Dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan.

5. PEMBAHASAN

a. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan Yang Dilakukan Latihan Slow Deep Breathing

Gambaran tekanan darah dalam penelitian ini Penelitian dengan kelompok perlakuan dengan jumlah 21 responden, pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai rerata pada kelompok perlakuan sebelum diberikan perlakuan yakni 109,19 dengan nilai minimum 97, nilai maksimum 120, dan standart deviation adalah 7,57. Sedangkan nilai rerata pada kelompok perlakuan sesudah diberikan perlakuan yakni 106,42 dengan nilai minimum 93, nilai maksimum 123, dan standart deviation nya 9,99.

Dalam penelitian Tarwoto (2011) mengemukakan bahwa mekanisme penurunan metabolisme tubuh pada pernafasan dalam dan lambat masih belum jelas, namun menurut hipotesanya nafas dalam dan lambat yang disadari akan mempengaruhi sistem saraf otonom melalui penghambatan sinyal reseptor peregangan dan arus hiperpolarisasi baik melalui jaringan saraf dan non-saraf dengan mensinkronisasikan elemen saraf di jantung, paru-paru, sistem limbik, dan korteks serebral. Selama inspirasi, peregangan jaringan paru menghasilkan sinyal inhibitor atau penghambat yang mengakibatkan adaptasi reseptor peregangan lamimbbat atau slowly adapting stretch reseptors (SARs) dan hiperpolarisasi pada fibroblast.

Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari hari untuk mengatasi berbagai masalah misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernafasan, dan lain-lain. Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak,

menurunnya aktifitas otak, dan fungsi tubuh yang lain. Karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan, penurunan tekanan darah, dan konsumsi oksigen.

b. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Yang Tidak Dilakukan Latihan *Slow Deep Breathing*

Gambaran pada Penelitian tekanan darah pada kelompok yang tidak dilakukan perlakuan dengan 20 responden Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai rerata pada kelompok sebelum yang tidak diberikan perlakuan yakni 120,25 dengan nilai minimum 110, nilai maksimum 130, dan standart deviation 5,94. Sedangkan nilai rerata pada kelompok sesudah yang tidak diberikan perlakuan yakni 120,95 dengan nilai minimum 110, nilai maksimum 130, dan standart deviationnya 4,92.

Faktor resiko yang tidak bisa dirubah meliputi genetik dan ras. Sedangkan faktor resiko yang bisa dirubah meliputi usia, lingkungan (stress), obesitas, rokok dan kopi (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Dalam hal ini dapat diartikan bahwa kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan Latihan *Slow Deep Breathing* tidak akan pernah tahu dan bisa bagaimana cara menurunkan tekanan darah dengan menggunakan latihan tersebut. Kemampuan yang begitu terbatas dan pengetahuan yang kurang tentang Latihan *Slow Deep Breathing* menunjukkan bahwa proses tersebut perlu dilakukan pada masyarakat yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi.

c. Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penderita Hipertensi

Adanya pengaruh antara responden yang diberikan perlakuan Latihan *Slow Deep Breathing* dan responden yang tidak diberikan Latihan *Slow Deep Breathing*. Pada kelompok sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan dan kelompok sebelum dan sesudah yang tidak diberikan perlakuan, Setelah dilakukan *uji Independent t test*. Hasil *uji sample Independent t test* pada kelompok sebelum diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan data bahwa nilai p (value) = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$. Dan pada kelompok yang sesudah diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan bahwa nilai p (value) = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$. Setelah dilakukan perlakuan Latihan *Slow Deep Breathing* pada kelompok perlakuan terlihat adanya perubahan yang signifikan dari sebelum dilakukan Latihan *Slow Deep Breathing*. Maka H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penderita Hipertensi Didusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan.

Latihan *Slow Deep Breathing* untuk membantu individu, keluarga, dan masyarakat untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Sehingga latihan ini bertujuan untuk mengubah penurunan tekanan darah pada responden, individu, keluarga, dan masyarakat dari mempunyai tekanan darah tinggi atau hipertensi menjadi sehat dengan tekanan darah normal dengan melakukan Latihan *Slow Deep Breathing*. Perilaku tersebut semula menjadi perilaku yang tidak sehat danditidak sesuai dengan nilai-nilai kesehatan menjadi perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan atau perilaku yang negatif menjadi perilaku positif untuk dilakukan.

Responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda beda dalam hal jenis kelamin, usia, dan pendidikan terakhir. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak wanita (36 responden) dan laki-laki (5 responden) dengan jumlah total 41

responden. Kebanyakan wanita yang mengalami hipertensi dikarenakan banyaknya faktor penyebab dan pencetus terjadinya hipertensi. Karakteristik usia responden sebagian besar masuk dalam usia dewasa 40-60 tahun (41 responden).

Jenjang pendidikan terakhir responden dalam penelitian ini terdiri dari 3 jenjang yakni jenjang sekolah dasar (5 responden), sekolah menengah pertama (16 responden), dan sekolah menengah atas (20 responden). Tingkat pendidikan yang rendah memang sangat berhubungan dengan kejadian hipertensi, di tambah lagi ada faktor genetik dari keluarga.

- d. Tidak adanya pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Terdapat 4 responden yang tidak berubah tekanan darah setelah dilakukan Latihan slow deep breathing karna responden tidak patuh terhadap apa yang dianjurkan untuk melakukan Latihan relaksasi slow deep breathing tersebut. tidak ada penurunan output simpatis dan penurunan hormone ekspirin sehingga vasodilatasi pembuluh darah tidak bisa menurun.

6. KESIMPULAN

- a. Dari hasil penelitian Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan Yang Dilakukan Latihan *Slow Deep Breathing*, menunjukkan bahwa nilai rerata pada kelompok perlakuan sebelum diberikan perlakuan yakni 109,19 dengan nilai minimum 97, nilai maksimum 120, dan standart deviation addalah 7,57. Sedangkan nilai rerata pada kelompok perlakuan sesudah diberikan perlakuan yakni 106,42 dengan nilai minimum 93, nilai maksimum 123, dan standart deviation nya 9,99.
- b. Dari hasil penelitian Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Yang Tidak Dilakukan Latihan *Slow Deep Breathing*, menunjukkan bahwa nilai rerata pada kelompok sebelum yang tidak diberikan perlakuan yakni 120,25 dengan nilai minimum 110, nilai maksimum 130, dan standart deviation 5,94. Sedangkan nilai rerata pada kelompok sesudah yang tidak diberikan perlakuan yakni 120,95 dengan nilai minimum 110, nilai maksimum 130, dan standart deviationnya 4,92.
- c. Hasil dari *Uji Independent T-Test* menunjukkan bahwa $p \text{ (value)} = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$. Setelah dilakukan perlakuan Latihan *Slow Deep Breathing* pada kelompok perlakuan terlihat adanya perubahan yang signifikan dari sebelum dan sesudah dilakukan Latihan *Slow Deep Breathing*. Maka H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penderita Hipertensi Didusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan

7. SARAN

- a. Bagi Responden

Bagi masyarakat di Wilayah dusun Pamotan Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan, diharapkan dapat melakukan Latihan *Slow Deep Breathing* sebagai metode pengobatan alternative/ non-farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

- b. Bagi Peneliti selanjutnya

Agar melakukan penelitian terhadap penderita hipertensi dengan aspek – aspek lain yang berhubungan dengan Latihan *Slow Deep Breathing* dalam penurunan tekanan darah agar tercapai kualitas hidup yang baik lagi.

c. Bagi tempat penelitian

Agar tempat penelitian memberikan fasilitas sarana dan prasarana kepada masyarakat guna untuk membantu masyarakat yang mengalami hipertensi melakukan Latihan *Slow Deep* dengan masyarakat lainnya.

d. Bagi Masyarakat

Masyarakat harus lebih proaktif dalam melakukan Latihan *Slow Deep* agar tekanan darah tetap diambang batas normal

8. DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, Lucky, 2007. Hipertensi The Silent Killer. Jakarta: Yayasan Penerbitan Ikatan Dokter Indonesia
- Casey & Benson. (2012). Menurunkan Tekanan Darah, Panduan Harvard Medical Scholl. Jakarta: Bhuana IlmuPopuler
- Gunawan, I. (2007). Hipertensi tekanan darah tinggi. Yogyakarta: Penerbit Kansius
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Estimasi Jumlah Kasus Hipertensi di Indonesia. Diakses pada Tanggal 26 Januari 2020.
- Kristmas, S., Elysabeth, D., Ferrawati, Y. (2013). Slow Deep Breathing dalam Menurunkan Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi.
- Kristmas, S., Elysabeth, D., Ferrawati, Y. (2013). Slow Deep Breathing dalam Menurunkan Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi.
- Mohamed, Labiba E., Hanafy, N. F., El-Naby, A. G. A. (2013). Effect of slow deep breathing exercise on blood pressure and heartrate among newly diagnosed patients with essential hypertension. Journal of Education and Practice. 37, Vol.5, No.4.
- Mohamed, Labiba E., Hanafy, N. F., El-Naby, A. G. A. (2013). Effect of slow deep breathing exercise on blood pressure and heartrate among newly diagnosed patients with essential hypertension. Journal of Education and Practice. 37, Vol.5, No.4.
- Purwanto, B. (2013). Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G. 2001. Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth. Vol. 2. E/8. EGC. Jakarta.
- Wahyuningtyas, Sri dan Wijaya Heru Santoso. 2012. Sastra: Teori dan Implementasinya. Surakarta: Yuma Pustaka.
- World Health Organization (WHO). (2019). Global Hypertension Report 2019. Diakses : 10 Januari 2020.
- Yanti. N (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Nurscope. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah. 2 (4). 1-10
- Yanti. N (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. nurscope. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah. 2 (4). 1-10