

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN
DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA
KOTA KUPANG



O L E H
RESTYANI IMANUELA ROHI, S.Tr.Kep
NIM. PO5303211241533

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORATJENDERAL TENAGA KESEHATAN
KEMENKES POLTEKKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
2025

KARYA ILMIAH AKHIR
**PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN
DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA
KOTA KUPANG**

Karya Ilmiah Akhir ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Menyelesaikan
Profesi Keperawatan pada Program Studi Profesi Ners Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Kupang



O L E H
RESTYANI IMANUELA ROHI, S.Tr.Kep
NIM. PO5303211241533

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KEMENKES POLTEKKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
2025

BIODATA PENULIS

1. IDENTITAS

Nama : Restyani Imanuela Rohi
Tempat Tanggal Lahir : Kupang, 31 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jln. Jalur 40 Kel. Sikumana Kec. Maulafa

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD Inpres Naikoten 1 Kota Kupang Tahun 2006-2012
SMP Negeri 1 Kota Kupang Tahun 2012-2015
SMK Kencana Sakti Kota Kupang Tahun 2015-2018
Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun 2020 – sekarang

Motto

In the Name Of Jesus Christ

Walk by faith

For there is a future and your hope will not be lost

(Proverbs 23:18)

Aku Tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu, dan tidak ada rencana-Mu yang gagal

(Ayub 42:2)

Ombaknya besar, perahuku kecil, tapi Tuhanku jauh lebih besar.

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories* nya. Berjuanglah untuk diri sendiri, kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini’

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA ILMIAH AKHIR

PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Disusun Oleh:

RESTYANI IMANUELA ROHI, S.Tr.Kep
PO. 5303211241533

Telah disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian karya ilmiah akhir ners
pada tanggal : 12 Agustus 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

Dr. Emilia E. Akoit, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198106302005012001

Pembimbing Pendamping

Agustina Rifa, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. Onk
NIP. 197908202002122008

Kupang, 12 Agustus 2025

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi

Dr. Aemilianus Mau, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197205271998031001

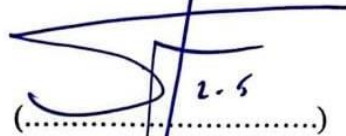
LEMBAR PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR

“Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang” telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal : 12 Agustus 2025

Penguji

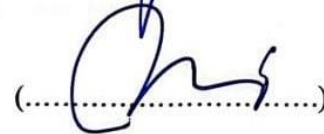
Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196911281993031005



(..... 2.5

Pembimbing Utama

Dr. Emilia E. Akoit., S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198106302005012001



(.....

Pembimbing Pendamping

Agustina Rifa., S.Kep., Ns., M.Kep, Sp.Kep. Onk
NIP. 197908202002122008



(.....

Mengesahkan

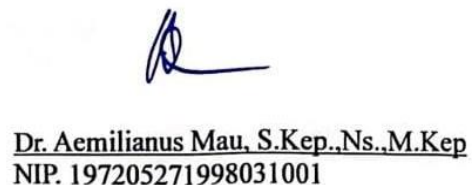
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Ketua Program studi



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197205271998031001

KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Restyani Imanuela Rohi, S.Tr.Kep

NIM : PO.5303211241533

Jurusan/Prodi : Keperawatan/Profesi Ners

Judul KIA : Penerapan teknik *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah akhir ners yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah akhir ners ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut

Kupang, 12 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Restyani Imanuela Rohi, S.Tr.Kep
PO.5303211241533

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners dengan judul “**Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang**” dengan baik.

Karya ilmiah akhir ners ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Ners Keperawatan Pada Program Profesi Ners Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang. Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan karya ilmiah akhir ners ini adalah merupakan keterlibatan dari dosen pembimbing, dengan segala kesempatan dapat meluangkan waktu dalam memberikan arahan, motivasi, bimbingan, kesabaran, dan inspirasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan limpah terima kasih kepada Ibu Dr.Emilia E.Akoit.,S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Ibu Agustina Rifa.,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep_Onk selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dengan segala totalitasnya sehingga karyailmiah akhir ners ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis juga mengucapkan rasa terima kasih setulus-tulusnya kepada :

- 1) Bapak Irfan, SKM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
- 2) Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang sekaligus penguji yang telah memberikan perbaikan dalam karya ilmiah akhir ini serta telah mendukung dan membimbing selama perkuliahan di Jurusan Keperawatan Kupang.
- 3) Bapak Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan.
- 4) Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Kristian Rohi dan Ibu Yuprine Yane Susela, S.Pd yang telah memberikan doa dan dukungan baik moril dan materi.

- 5) Kepada saudara-saudara tercinta, Kak Reynold, kak Risal, adik Yosua, serta almarhumah adik Eunike yang telah di surga, dan kepada saudara/I, keluarga yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama ini.
- 6) Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yang berinisial A.R T terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, selalu bersama penulis dalam susah maupun senang. Terimakasih telah berjuang bersama sampai detik ini, semoga kita bisa sukses bersama.
- 7) Kepada sahabat terkasih, dan teman-teman angkatan V Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan yang selalu menemani dan saling berbagi informasi serta memberikan dukungan moral dan berbagai saran yang membangun bagi penulis selama kuliah dan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
- 8) Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kupang yang telah mendidik, memberi dukungan, dan banyak membantu selama kuliah.
- 9) Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang dengan caranya masing-masing telah membantu dengan tulus hati dalam penyelesaian karya ilmiah akhir ners ini.
- 10) Terakhir, Terima kasih untuk diri saya sendiri yang telah bekerja keras berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan karya ilmiah akhir ini, dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak keterbatasan di dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini. Penulis menerima setiap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk tulisan kedepannya. Akhir kata penulis berharap karya ilmiah akhir ners ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca sekalian.

Kupang, 12 Juli 2025



Penulis

PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTAKUPANG

Restyani Rohi¹, Emilia Akoit², Agustina Rifa³, Florentianus Tat⁴,

¹Mahasiswi Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

^{2,3,4} Dosen Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

Email : resthyrohi31@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang disebut sebagai “silent killer” karena sering tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal. Upaya penanganan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga diperlukan pendekatan nonfarmakologis seperti teknik *slow deep breathing*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan teknik *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pasien hipertensi. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif pada 2 partisipan. **Hasil**

penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan teknik *slow deep breathing* engan frekuensi 4x/menit selama 15menit perhari dan dilakukan selama 3 hari. Ny. H mengalami penurunan dari 150/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg, sedangkan Tn. A dari 140/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Intervensi ini terbukti memberikan efek relaksasi, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, dan menurunkan aktivitas simpatis yang berdampak pada penurunan tekanan darah. **Kesimpulan :** Teknik *slow deep breathing* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Perawat dapat menerapkan teknik ini sebagai salah satu alternatif intervensi mandiri keperawatan dalam perawatan pasien hipertensi

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

**THE APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING TECHNIQUE ON BLOOD
PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF
PUSKESMAS OESAPA, KUPANG CITY**

Restyani Rohi¹, Emilia Akoit², Agustina Rifa³, Florentianus Tat⁴

*¹Student of the Professional Nurse Program, Department of Nursing, Health
Polytechnic of the Ministry of Health, Kupang*

*²³⁴Lecturers, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health,
Kupang*

Email: resthyrohi31@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a global health problem often referred to as a “silent killer” because it typically presents no symptoms but can lead to serious complications such as stroke, heart failure, and kidney disease. Managing hypertension should not rely solely on pharmacological therapy; non-pharmacological approaches such as the slow deep breathing technique are also necessary. **Objective:** To examine the application of the slow deep breathing technique on blood pressure in patients with hypertension. **Method:** This study employed a case study method with a qualitative approach involving two respondents in the working area of Puskesmas Oesapa, Kupang City. The intervention was carried out for three consecutive days, with each session lasting 15 minutes. **Results:** After the intervention, both respondents showed a decrease in blood pressure. Ny. H’s blood pressure decreased from 150/90 mmHg to 120/80 mmHg, while Tn. A’s decreased from 140/90 mmHg to 120/80 mmHg. **Conclusion:** The slow deep breathing technique is effective as a non-pharmacological intervention in helping to lower blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: *Slow Deep Breathing, Hypertension, Blood Pressure*

DAFTAR ISI

BIODATA PENULIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KEASLIAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	15
PENDAHULUAN	15
1.1 Latar Belakang	15
1.2 Rumusan Masalah	18
1.3 Tujuan.....	19
1.4 Keaslian Penelitian	20
BAB II.....	24
TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 Konsep Tekanan Darah.....	24
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	24
2.1.2 Etiologi Hipertensi.....	25
2.1.3 Manifestasi Klinis Hipertensi	25
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	26
2.1.5 Faktor yang mempengaruhi hipertensi	26
2.1.6 Patofisiologi Hipertensi	28
2.1.7 Komplikasi Hipertensi	29
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	31

2.2	Konsep <i>slow deep breathing</i>	32
2.2.1	Pengertian <i>slow deep breathing</i>	32
2.3.2	Tujuan <i>slow deep breathing</i>	33
2.3.3	Manfaat <i>slow deep breathing</i>	33
2.4	Kerangka Konsep	37
BAB III		38
METODE PENELITIAN		38
3.1	Jenis Penelitian	38
3.2	Subjek Studi Kasus.....	38
3.3	Fokus Studi Kasus	39
3.4	Definisi Operasional Fokus Studi.....	39
3.5	Instrumen Studi Kasus.....	40
3.6	Metode Pengumpulan Data	40
3.8	Lokasi dan waktu penelitian.....	41
3.9	Analisis dan penyajian data	41
3.10	Etika Studi Kasus	41
BAB IV		43
HASIL DAN PEMBAHASAN		43
DAFTAR PUSTAKA		60

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	20
Tabel 2.1 Kriteria hipertensi menurut Kemenkes	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
Tabel 4.1 Tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan teknik <i>slow deep breathing</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar SOP Slow deep breathing.....	63
Lampiran 2 Lembar observasi.....	66
Lampiran 3 Lembar permohonan menjadi responden	67
Lampiran 4 Lembar Informed Consent.....	68
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian	70
Lampiran 7 Dokumentasi.....	71
Lampiran 8 Lembar Konsultasi.....	72
Lampiran 9 Surat Plagiat.....	73