

**PENGARUH TERAPI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PASIEN
HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



DISUSUN OLEH

BAGUS DWI PAMUNGKAS., S.Kep

1911102412032

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KESEHATAN
DAN FARMASI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR**

2020

**Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan
Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi : *Literature Review***

Karya Ilmiah Akhir Ners

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners Keperawatan



Disusun Oleh

Bagus Dwi Pamungkas., S.Kep

1911102412032

**Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan
dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bagus Dwi Pamungkas

Nim : 1911102412032

Program Studi : Profesi Ners

Judul Penelitian : Pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi : *literature review*

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan dari pikiran orang lain yang saya akui dengan tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 27 Juli 2020



Bagus Dwi Pamungkas
NIM. 1911102412032

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PASIEN HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW*

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DI SUSUN OLEH :

Bagus Dwi Pamungkas, S.Kep

1911102412032

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 05 Agustus 2020

Pembimbing



Ns. Maridi M. Dirdjo, M.Kep
NIDN. 1125037202

Mengetahui,

Koordinator MK. Elektif



Ns. Siti Khoiroh Muflihin, M.Kep
NIDN. 1115017703

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH TINGGI PADA PASIEN HIPERTENSI :
*LITERATURE REVIEW***

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DI SUSUN OLEH :

**Bagus Dwi Pamungkas, S.Kep
1911102412032**

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 05 Agustus 2020

Penguji I

**Ns. Tri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 1105077501**

Penguji II

**Ns. Alfi Ari Fakhrr Rizal, M.Kep
NIDN. 1111038601**

Penguji III

**Ns. Maridi M. Dirdjo, M.Kep
NIDN. 1125037202**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



**Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN. 1119097601**

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil alamin, puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT. karena atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penyusunan karya ilmiah akhir ners ini yang berjudul pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi: *literature review*, dapat diselesaikan dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan dan farmasi profesi ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur shalawat serta salam kepada baginda besar Muhammad SAW. beserta para sahabat dan pengikutnya yang telah membawa ajaran Islam kepada kita semua.

Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini penulis banyak mendapat hambatan mulai dari tahap persiapan awal sampai dengan persiapan akhir. Namun Alhamdulillah atas bimbingan, arahan, kerja sama, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya karya ilmiah akhir ners ini dapat terselesaikan.

Penulis mampu menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ners ini merupakan sebuah pengalaman yang sangat berharga dan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak khususnya bantuan dari Allah. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan yang telah diberikan berupa bimbingan, ide-ide, tenaga, maupun motivasi dan semangat kepada :

1. Bapak Prof Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH. M.Kes Ph.D selaku Wakil Rektor I Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Ibu Ns. Dwi Rahma Fitriani, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Ns. Maridi M. Dirdjo., M.Kep selaku Pembimbing yang memberikan bimbingan, saran, serta kesabaran selama dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir ners ini.
5. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin., M.Kep selaku koordinator mata kuliah elektif.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Univetrstas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Kedua orang tua penulis terima kasih sedalam-dalamnya atas segala dukungan baik dalam materil maupun, nasihat, kasih sayang serta do'a yang tak pernah putus dipanjatkan kepada Allah SWT dan kesuksesan saya .
8. Saudara-saudara saya yang telah memberikan dukungan baik materi maupun non materi.
9. Kepada sahabat saya Marna R Parmana dan Ayu Dwi Nurfatra yang sudah memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah selama perjalanan saya menyusun karya ilmiah akhir ners ini.
10. Dan kepada seluruh teman-teman seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala kebersamaan, persahabatan dan pengertian yang kita jalin selama ini, semoga hal itu dapat kita pertahankan sampai akhir hayat kita.

Semoga segala bantuan yang tak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan ke depan. Penulis berharap semogaskripsi penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi karya yang memberi dampak positif buat kita semua, Amin Ya Rabbal'Alamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Samarinda, 24 Juli 2020

Penulis

**Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi :
*Literature Review***

Bagus Dwi Pamungkas¹, Maridi Marsan Dirdjo²

**Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Famasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jln. Ir. H Juanda No. 15. Samarinda
Email : bagusjos.b9@gmail.com**

INTISARI

Pendahuluan : Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat ditularkan kepada orang lain namun memiliki angka prevalensi yang tinggi dan cenderung mengalami peningkatan dimana penderita hipertensi itu sendiri di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin, genetik, nutrisi, obesitas, olah raga, stres, merokok dan kualitas tidur. Terdapat beberapa macam teknik non farmakologis yang dapat diterapkan dalam strategi menurunkan tekanan darah. Salah satu contoh teknik non farmakologis adalah relaksasi, salah satunya adalah *slow deep breathing*. *Slow Deep Breathing* adalah suatu penggabungan antara nafas dalam dan nafas lambat dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah *Systematic Literature Review*, suatu sintesis dari studi literature yang sistematis, menyeluruh, jelas, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada dengan metode pencarian eksplisit. Data yang digunakan sebanyak 11 jurnal internasional dan nasional yang diperoleh dari hasil screening sejumlah jurnal dari *Google Scholar, PubMed, Research Gate*. **Hasil dan Kesimpulan :** berdasarkan literatur yang digunakan oleh peneliti masing-masing jurnal memberikan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan hipertensi. dalam literatur yang digunakan juga terdapat jurnal pembandingan dan jurnal kombinasi yang menjadi tolak ukur dalam penilaian hasil terapi ini. Dimana hasil yang didapatkan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkaitan dengan kondisi individu. Terapi ini dapat dirasakan hasilnya secara optimal jika dilakukan dengan SPO yang sesuai dan mengikuti instruksi yang diberikan sehingga terapi ini lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *slow deep breathing*, hipertensi.

¹ Mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***The Effect of Slow Deep Breathing Therapy on Reducing High Blood Pressure in Hypertensive Patients:
Literature Review***

Bagus Dwi Pamungkas³, Maridi Marsan Dirdjo⁴

***Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farnasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan
Timur***

Jln. Ir. H Juanda No. 15. Samarinda

Email : bagusjos.b9@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a disease that cannot be transmitted to others but has a high prevalence rate and tends to increase where hypertension sufferers themselves are influenced by several factors including age, sex, genetic, nutrition, obesity, sports, stress, smoking and sleep quality. Hypertension is also often referred to as the silent killer disease where degenerative and cardiovascular diseases are currently one of the public health problems in Indonesia. There are several kinds of non-pharmacological techniques that can be applied in strategies to reduce blood pressure. One example of non-pharmacological techniques is relaxation, one of which is slow deep breathing. Slow Deep Breathing is a combination of deep breathing and slow breathing with a frequency of less than or equal to 10 times per minute with a long exhalation phase. ***Method:*** This type of research is a Systematic Literature Review, a synthesis of systematic, comprehensive, clear literature studies by identifying, analyzing, evaluating through the collection of existing data with explicit search methods. The data used were 11 international and national journals obtained from the screening of a number of journals from Google Scholar, PubMed, Research Gate. ***Results and Conclusions:*** based on the literature used by researchers, each journal provides a result that there is a significant relationship between slow deep breathing therapy and reduction in hypertension. In the literature used there are also comparative journals and combination journals that serve as benchmarks in assessing the results of this therapy. . Where the results obtained are influenced by factors related to individual conditions. The results of this therapy can be felt optimally if it is carried out with the appropriate SPO and following the instructions given so that this therapy is more effective in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *slow deep breathing, hypertension.*

³ *Mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

⁴ *Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN SAMPUL..... | i |
| HALAMAN SAMPUL..... | i |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | Error! Bookmark not defined. |
| LEMBAR PERSETUJUAN | Error! Bookmark not defined. |
| LEMBAR PENGESAHAN | 5 |
| KATA PENGANTAR | 6 |
| ABSTRACT | 10 |
| DAFTAR ISI | 11 |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I | Error! Bookmark not defined. |
| A. Latar Belakang Masalah..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Rumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| C. Tujuan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| D. Manfaat Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II | Error! Bookmark not defined. |
| A. Telaah Pustaka | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Hipertensi..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Slow Deep Breathing | Error! Bookmark not defined. |
| BAB III..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Rancangan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| B. Pencarian Literature | Error! Bookmark not defined. |
| C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Hasil dan Analisis | Error! Bookmark not defined. |
| B. Pembahasan | Error! Bookmark not defined. |
| BAB V..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Kesimpulan | Error! Bookmark not defined. |

B. Saran **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| 1. Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi..... | 9 |
| 2. Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi..... | 9 |
| 3. Tabel 3.1 Inklusi dan Eksklusi..... | 29 |
| 4. Tabel 4.1 Hasil dan Analisis..... | 31 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------|----|
| 1. Gambar 3.1 Flow Gram..... | 30 |
|------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

1. Biodata Peneliti
2. Jurnal
3. Surat Pernyataan
4. Lembar Konsultasi