

Implementasi *Slow Deep Breathing* dan Terapi *Dzikir* bagi Pasien Lansia Penderita Hipertensi *Implementation of Slow Deep Breathing and Dzikir Therapy for Elderly Patients with Hypertension*

Muhammad Azhar Faridzal^{1*}, Dwi Widyastuti², Misbah Nurjannah³, Milkhatun⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 12-07-2024

Received : 22-11-2024

Revised : 30-11-2024

Accepted : 30-11-2024

Keywords:

hipertensi;
lansia;
slow deep
breathing;
terapi dzikir.

Abstract

Elderly people with hypertension in the world continue to increase every year, and in 2025 it will increase to 1,5 billion elderly people who will suffer from hypertension. In the Asian region this disease has killed 1,5 million people each year, this indicates that one in three elderly people suffer from hypertension. Objective to determine the effectiveness of the implementation of slow deep breathing therapy and dhikr therapy in elderly patients with hypertension. Case study with a nursing care approach and assessment was carried out by measuring blood pressure before and after, implementation was carried out with 2 participants who were measured using a manual sphygmomanometer 5 minutes before and 5 minutes after implementation. 1 participant was given a combination therapy, namely slow deep breathing therapy and dhikr therapy, then 1 participant was given a single therapy, namely dhikr therapy. It was found that combination therapy and single therapy both found a decrease in blood pressure before and after therapy was carried out. The difference is that combination therapy is much more effective than single therapy because the average decrease in blood pressure is much greater 10 mmHg - 25 mmHg for 3 consecutive days and participants are more focused and calm. Conclusion combination therapy is more effective in lowering blood pressure than single therapy in the elderly with hypertension.

Abstrak

Lansia penderita Hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, dan tahun 2025 akan meningkat hingga 1,5 milyar lansia yang akan terkena Hipertensi. Di kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang di setiap tahunnya hal ini menandakan satu dari tiga lansia menderita Hipertensi. Tujuan untuk mengetahui efektivitas implementasi terapi *slow deep breathing* dan terapi *dzikir* pada pasien lansia dengan hipertensi. Studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan dan penilaian dilakukan dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah, implementasi dilakukan dengan 2 partisipan yang diukur menggunakan *sphygmomanometer* manual 5 menit sebelum dan 5 menit sesudah implementasi. 1 partisipan diberikan terapi kombinasi yakni terapi *slow deep breathing* dan terapi *dzikir*, kemudian 1 partisipan diberikan terapi tunggal yakni terapi *dzikir*. Didapatkan bahwa terapi kombinasi dan terapi tunggal sama-sama ditemukan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi dilakukan. Perbedaannya yakni terapi kombinasi jauh lebih

efektif dibandingkan dengan terapi tunggal karena rata-rata penurunan tekanan darah jauh lebih besar 10 mmhg–25 mmHg Selama 3 hari berturut-turut dan partisipasi lebih fokus dan tenang. Kesimpulan terapi kombinasi lebih efektif menurunkan tekanan darah daripada terapi tunggal pada lansia dengan hipertensi.



Corresponden author:

Muhammad Azhar Faridzal, email: adjizhafa0205@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di ambang batas normal atau tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang dapat menyebabkan pertumbuhan angka penyakit (morbidity) dan angka kematian (mortality) (Sumartini dan Miranti, 2019). Diprediksi sekitar 1,28 miliar orang dewasa berumur 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami tekanan darah tinggi, sebagian besar (dua pertiga) mendiami di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Tekanan darah tinggi adalah pemicu utama kematian dini diseluruh dunia. Salah satu capaian dunia mengenai penyakit tidak menular yakni menurunkan angka kejadian tekanan darah tinggi sebanyak 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2019).

Berdasarkan data kasus tekanan darah tinggi diseluruh dunia mencapai 22% dari total penduduk dunia. Angka kasus kejadian tekanan darah tinggi terbanyak di benua Afrika 27% dan tersedikit di benua Amerika 18%, kemudian di Asia tenggara menduduki posisi ke-3 terbanyak dengan angka kasus kejadian tekanan darah tinggi sebanyak 25% (Cheng *et al.*, 2020). Data dari *World Health Organization* sekitar 1,13 milyar lansia di dunia menderita penyakit hipertensi. Angka lansia penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, dan tahun 2025 akan meningkat hingga 1,5 milyar lansia yang akan terkena Hipertensi (Bell *et al.*, 2015). Berdasarkan data WHO (2019) prevalensi hipertensi terjadi peningkatan pada tahun 2018 sebesar 34,11% meningkat menjadi 39,9% pada tahun 2020. Di kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang di setiap tahunnya hal ini menandakan satu dari tiga lansia menderita hipertensi. Berdasarkan analisa Riskesdas dalam Kemenkes, (2021) angka kasus kejadian tekanan darah tinggi di Indonesia mencapai 34,1%, mengalami pertumbuhan dibandingkan angka kejadian kasus tekanan darah tinggi berdasarkan analisa Riskesdas Tahun 2013 mencapai 25,8%, rata-rata angka kejadian kasus pasien tekanan darah tinggi di Indonesia sebanyak 8,4%, dengan jumlah terbanyak di wilayah Sulawesi Utara yaitu 13,2% dan Kalimantan Timur berada diposisi ke-3 (Kaltim, 2023). Berdasarkan data dari Kemenkes prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun (Kemenkes, 2021).

Di Provinsi Kalimantan Timur (Kaltim), menurut data Dinas Kesehatan Kalimantan Timur 2021-2023, hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling banyak dialami masyarakat Kaltim. Hasil diagnosis PTM pada 2021, jumlah penderita hipertensi di Kaltim mencapai 206.848 orang. Sedangkan pada 2022 jumlah penderitanya sudah mencapai 448.644 orang dan pada 2023 jumlah penderitanya mencapai 595.689 orang. Jumlah tersebut meningkat pesat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya yakni 2018 sebesar 49.368 orang, 2019 sebanyak 83.397 orang dan 2020 sebanyak 52.565 orang (Dinkes, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda didapatkan penderita hipertensi periode Januari-Agustus 2021 sebesar 8,5% dari total penderita hipertensi sebanyak

207.726 orang diderita oleh lansia yang tersebar di seluruh Puskesmas Kota Samarinda (Dinkes, 2021).

Berdasarkan diagnosis penyakit tertinggi di Wilayah Puskesmas Loa Bakung Tahun 2021 yakni hipertensi menduduki posisi pertama dengan jumlah penderita sebanyak 187 orang disusul diabetes mellitus sebanyak 45 orang dan hipertensi paling tinggi dialami oleh perempuan sebanyak 96 orang atau 51,33% dan laki-laki sebanyak 91 kasus atau 48,66% dengan kelompok usia 61-70 tahun sebanyak 80 kasus atau 42,78% (Putra, 2021). Beberapa warga lansia yang mengalami hipertensi mengeluhkan tengkuk dan kepala sering nyeri, kepala pusing jika tekanan tinggi, terkadang badan terasa pegal-pegal. Tingginya angka kasus kejadian penyakit ini menyebabkan tekanan darah tinggi masih menjadi penyebab masalah kesehatan dunia terutama dialami di Indonesia. Berdasarkan penelitian yang baru-baru dilakukan menyatakan bahwa tekanan darah tinggi tidak hanya dialami oleh usia dewasa, lanjut usia dan banyak didapati di usia remaja dan orang usia muda (Kemenkes, 2021).

Modifikasi gaya hidup dan terapi farmakologis maupun non farmakologis adalah cara untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah. Terapi non farmakologi seperti terapi pernapasan dalam (*slow deep breathing*), terapi music, terapi *dzikir*, terapi relaksasi otot progresif, terapi benson dan terapi menggunakan tanaman herbal seperti daun salam dan lainnya (Umamura *et al.*, 2019; Ainurrafiq *et al.*, 2019).

Slow deep breathing merupakan suatu metode pernafasan yang terhubung dengan perubahan fungsi tubuh sehingga menyokong pemberian respon relaksasi. Relaksasi nafas dapat didefinisikan sebagai sebuah metode relaksasi yang cukup sederhana dimana cara kerjanya yakni paru-paru menghisap oksigen sebanyak mungkin, metode ini dilakukan dengan gaya pernafasan lambat, dalam serta rileks sehingga gaya pernafasan yang pada dasarnya dilakukan dengan lambat, dalam dan rileks sehingga seseorang lebih nyaman (Amandasari, 2019). Teknik pernafasan 4-7-8 adalah metode pernafasan yang disengaja yang bermanfaat untuk merilekskan tubuh serta pikiran. Meskipun diperkenalkan pada tahun 2015 oleh seorang spesialis pengobatan integratif yang bernama Andrew Weil, MD, pada dasarnya teknik pernafasan ini memiliki akar kuno dalam praktek kegiatan yoga pranayama, atau fokus pada pernapasan (Weil, 2017).

Relaksasi spiritual *dzikir* adalah kegiatan ibadah Umat Islam yang sering dilaksanakan ketika ibadah sehingga menimbulkan efek menenangkan dan rileks yang nantinya timbul efek bahagia yang akan berpengaruh pada kesehatan jangka panjang. Terapi *dzikir* juga merupakan pecahan dari kegiatan meditasi *transcendental* yang bertujuan untuk menahan efek stres dengan menurunkan kadar kortisol (Yanti, 2012). Berdasarkan pendahuluan diatas peneliti menetapkan tujuan penelitian yakni untuk Mengetahui Efektivitas Implementasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi *Dzikir* pada Pasien dengan Hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Metode penelitian ini menggambarkan penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Loa Bakung di RT 48. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien dengan tekanan darah tinggi diatas 140/90 mmHg, dan beragama Islam. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari dari tanggal 11-13 Juni 2024 dan 21-23 Juni 2024, dilakukan 30-45 menit dilakukan dalam 2 dan 1 sesi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan implementasi dengan pemberian 2 terapi dan 1 pemberian terapi. Data dikumpulkan dari proses implementasi keperawatan ini yaitu dengan menegakkan diagnosa keperawatan, melakukan implementasi keperawatan. Partisipan 1 adalah Tn. I dan Partisipan

2 adalah Tn. A. Menurut temuan penelitian, Partisipan 1 dan 2 memiliki tekanan darah tinggi sejak 5 tahun yang lalu. Partisipan 1 berusia 62 tahun, dengan keluhan terkadang badannya terasa pegal-pegal, partisipan 1 jarang berolahraga dan memiliki gaya hidup yang kurang sehat diantaranya sering mengonsumsi garam berlebih dan tidak rutin minum obat, riwayat hipertensi diturunkan dari ayah partisipan 1. Partisipan 2 berusia 61 tahun, dengan keluhan leher bagian belakang terkadang nyeri dengan skala 3, Partisipan 2 selalu mengonsumsi obat akan tetapi kurang beraktivitas dan konsumsi garam berlebih serta Partisipan 2 tidak ada riwayat hipertensi dari keluarganya. Partisipan 1 diberikan terapi kombinasi yakni terapi *slow deep breathing* dengan teknik pernafasan 4-7-8 dan terapi *dzikir* serta partisipan 2 diberikan terapi tunggal yakni terapi *dzikir*.

Sebelum terapi dimulai, 5 menit dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* manual. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah selama 5 menit kemudian dilakukan terapi kombinasi merupakan terapi gabungan antara terapi *slow deep breathing* dan terapi *dzikir*. Terapi *slow deep breathing* selama 10 menit dengan teknik menarik nafas dalam-dalam dalam hitungan 4 detik kemudian menahan nafas selama 7 detik dan menghembuskan nafas selama 8 detik dengan lembut seperti meniup lilin. Setelah 10 menit Partisipan 1 melakukan terapi *dzikir* dengan menggunakan perangkat *handphone* dan *headset* atau *earphone* yang telah disediakan dan berisi *video dzikir tasbih, tahmid, takbir, dzikir istighfar* dan *dzikir La Illaha Illallah* selama 20-30 menit.

Sebelum terapi dimulai, 5 menit dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* manual. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah selama 5 menit kemudian Partisipan 2 melakukan terapi tunggal yakni merupakan terapi *dzikir* dengan menggunakan perangkat *handphone* dan *headset* atau *earphone* yang telah disediakan dan berisi *video dzikir tasbih, tahmid, takbir, dzikir istighfar* dan *dzikir La Illaha Illallah* selama 20-30 menit.

Penilaian implementasi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* manual selama 5 menit sebelum diberikan implementasi dan 5 menit setelah diberikan implementasi.

HASIL

Pada Tabel 1 menjabarkan bahwa 2 partisipan memiliki usia yang termasuk dalam lansia yang sama-sama berjenis kelamin Laki-laki dengan Pendidikan dan pekerjaan yang sama. Tn. I berusia 62 tahun merupakan pensiunan PNS dengan Pendidikan terakhir SLTA, Tn. A berusia 61 tahun merupakan pensiunan PNS dengan pendidikan terakhir SLTA.

Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik subjek	Partisipan 1	Partisipan 2
Usia	62 tahun	61 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki	Laki-laki
Pendidikan	SLTA	SLTA
Pekerjaan	Pensiunan PNS	Pensiunan PNS

Sumber: Data primer, 2024

Data selanjutnya menyajikan data hasil *pre-test* dan *post-test* terapi. Sebelum diberikan pemberian implementasi peneliti menjelaskan prosedur dan meminta persetujuan klien untuk diberikan terapi *slow deep breathing* serta terapi *dzikir* dan dilakukan uji coba selama 5 menit.

Berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil rerata penurunan tekanan darah pada partisipan 1 yakni sebelum terapi

180/100 mmHg dan sesudah terapi 170/90 mmHg. Kemudian didapatkan hasil rerata penurunan tekanan darah pada partisipan 2 yakni sebelum terapi 150/90 mmHg dan sesudah terapi 140/70 mmHg. Evaluasi dari implementasi *slow deep breathing* dan terapi *dzikir* maupun hanya terapi *dzikir* didapatkan bahwa sebelum dan sesudah pemberian terdapat penurunan tekanan darah pada partisipan 1 dan partisipan 2 pada tabel implementasi inovasi pada pasien hipertensi. Respon partisipan 1 dan 2 sebelum dan sesudah diberikan implementasi inovatif merasa tenang dan nyaman bahkan jauh lebih rileks. Sebaiknya terapi dilakukan dengan kombinasi yakni terapi *slow deep breathing* dan terapi *dzikir* agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* terapi

Hasil Pengukuran Tekanan Darah (mmHg)

Partisipan	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Partisipan 1	186/105	175/80	180/115	168/98	184/105	172/86
Partisipan 2	150/90	140/70	150/90	140/80	150/90	140/80

Sumber: Data primer, 2024

PEMBAHASAN

Hipertensi, nama lain dari tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi yang biasanya menyerang orang lanjut usia dan ditandai dengan tekanan darah sistolik harian lebih dari 160 mmHg dan tekanan darah diastolik kurang dari 90 mmHg yang dapat menyebabkan pertumbuhan angka penyakit (*morbidity*) dan angka kematian (*mortality*) (Sumartini dan Miranti, 2019). Dalam mengatasi hipertensi bisa diatasi dengan farmakologis atau menggunakan obat-obatan serta harus dengan resep dokter dan non farmakologis, terapi non farmakologis untuk hipertensi termasuk perubahan gaya hidup (berolahraga secara teratur dan menghindari stres), mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan banyak makan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan daging unggas, serta protein tinggi seperti kacang-kacangan, ikan, dan unggas, rendahnya asupan natrium, air rebusan daun salam, dan terapi non farmakologi seperti terapi pernapasan dalam (bernapasan dalam yang lambat), terapi berdzikir, terapi bermusik suara alam dan lain-lain (Umamura *et al.*, 2019; Ainurrafiq *et al.*, 2019).

Studi kasus ini menunjukkan dua klien lansia dengan hipertensi memiliki kesamaan yakni gaya hidup yang kurang sehat diantaranya sering mengonsumsi garam berlebih. Sedangkan perbedaannya yakni partisipan 1 rajin beraktivitas dan tidak rutin minum obat, partisipan 2 rajin minum obat dan kurang beraktivitas. Sehingga dapat terlihat persamaan dan perbedaan dari karakteristik umum yang dimiliki oleh kedua partisipan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi dilakukan selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil rerata penurunan tekanan darah pada partisipan 1 yakni sebelum terapi 180/100 mmHg dan sesudah terapi 170/80 mmHg. Kemudian didapatkan hasil rerata penurunan tekanan darah pada partisipan 2 yakni sebelum terapi 150/90 mmHg dan sesudah terapi 140/70 mmHg. Respon partisipan jauh lebih tenang dan nyaman ketika dilakukan terapi kombinasi dibandingkan dengan terapi tunggal. Didapatkan bahwa terapi kombinasi dan terapi tunggal sama-sama ditemukan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi dilakukan. Perbedaannya yakni terapi kombinasi jauh lebih efektif dibandingkan dengan terapi tunggal karena rata-rata penurunan tekanan darah jauh lebih besar 10 mmHg - 25 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa dengan terapi kombinasi maupun terapi

tunggal menunjukkan hasil yang sama yakni menurunkan tekanan darah. Kemudian terapi kombinasi lebih disarankan karena dengan melakukannya membuat partisipan lebih tenang dan terarah sehingga tekanan darah dapat stabil serta mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Hal ini sejalan dengan terapi *slow deep breathing* adalah salah satu jenis relaksasi yang dapat dilakukan pada penderita tekanan darah tinggi. *Slow deep breathing* ialah metode relaksasi yang memiliki fungsi untuk mengatur nafas secara dalam serta lambat (Anugraheni dan Maliya, 2017). Teknik pernafasan 4-7-8 adalah metode pernafasan yang disengaja yang bermanfaat untuk merilekskan tubuh serta pikiran. Meskipun diperkenalkan pada tahun 2015 oleh seorang spesialis pengobatan integratif yang bernama Andrew Weil, MD, pada dasarnya teknik pernafasan ini memiliki akar kuno dalam praktek kegiatan yoga pranayama, atau fokus pada pernafasan (Weil, 2017; Cleveland Clinic, 2024). Hal ini sejalan bahwa relaksasi pernafasan secara lambat dapat memberikan efek nyaman dan rileks serta mampu menurunkan tekanan darah. Pelaksanaan terapi *slow deep breathing* yang dilakukan 3 hari terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Azizah *et al.*, 2021). Latihan teknik pernafasan 4-7-8 mengalami penurunan denyut nadi maupun tekanan darah sistolik secara signifikan (Vierra *et al.*, 2022).

Hal ini sesuai bahwa relaksasi dengan pendekatan spiritual contoh yang sering dilakukan yakni *dzikir* mampu menurunkan tekanan darah dan memberikan efek menenangkan dan nyaman. *Dzikir* merupakan bagian peribadatan Umat Islam yang sering dilaksanakan ketika ibadah yang memberikan efek menenangkan dan rileks sehingga menyebabkan efek bahagia yang akan berpengaruh pada kesehatan jangka panjang. Terapi *dzikir* juga merupakan pecahan dari kegiatan meditasi *transcendental* yang bertujuan untuk menahan efek stres dengan menurunkan kadar kortisol (Yanti, 2012).

Memasukkan kepercayaan agama dan spiritual kedalam teknik relaksasi akan melahirkan keefektifan dari relaksasi tersebut. Fondasi keagamaan dilaksanakan secara baik dan benar dalam status didalam maupun luar. Teknik dasar didalam Agama Islam adalah kegiatan *berdzikir* dengan merenungkan dan memuji *Asma Allah SWT*. Seseorang yang menjalankan ibadah yang bermaksud untuk mengembangkan rasa tenang dan nyaman batiniah menjalani ibadah ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa nyaman dan tenang batiniah dengan nikmat yang *Allah SWT* berikan. *Dzikir* berefek sangat baik untuk ketenangan hati dan pikiran (Freshilia, 2023).

Kegiatan *dzikir* dan relaksasi nafas dalam secara lambat melibatkan aktivitas susunan saraf otonom yang mengatur sistem parasimpatis (membuat individu tenang, rileks, aktivasi denyut jantung, pernafasan, nadi menjadi tenang). Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal. Terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat sngiostensin akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah ke arterial jantung menurun yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah. Individu yang melakukan *dzikir* memiliki tekanan lebih rendah, penurunan denyut jantung, frekuensi pernafasan lebih rendah, penurunan denyut jantung, frekuensi pernafasan lebih rendah, penurunan hormon kortisol (Zulfah, 2019).

Hal ini menunjukkan bahwa implementasi terapi *slow deep breathing* untuk pasien hipertensi memberikan efek yakni mengurangi stress dan kecemasan dan terapi *dzikir* untuk pasien hipertensi memberikan ketenangan hati dan mengurangi kegelisahan, sehingga dengan melakukan terapi kombinasi yakni terapi *slow deep breathing* disertai terapi *dzikir* membuktikan bahwa dengan pendekatan spiritual mampu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi pada lansia. Peneliti merekomendasikan untuk terapi kombinasi dikarenakan dengan melakukan terapi kombinasi yakni rangsangan saraf otonom yang

terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal. Terkendalinya hormone epinefrin dan nore epinefrin akan menghambat sngiostensin akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang sehingga partisipan lebih tenang dan terarah sehingga tekanan darah dapat stabil serta mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Studi kasus ini menunjukkan dua klien lansia dengan hipertensi memiliki kesamaan yakni gaya hidup yang kurang sehat diantaranya sering mengonsumsi garam berlebih. Sedangkan perbedaannya yakni partisipan 1 rajin beraktivitas dan tidak rutin minum obat, partisipan 2 rajin minum obat dan kurang beraktivitas. Sehingga dapat terlihat persamaan dan perbedaan dari karakteristik umum yang dimiliki oleh kedua partisipan. Terapi dilakukan selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil rerata penurunan tekanan darah pada partisipan 1 yakni sebelum terapi 180/100 mmHg dan sesudah terapi 170/80 mmHg. Kemudian didapatkan hasil rerata penurunan tekanan darah pada partisipan 2 yakni sebelum terapi 150/90 mmHg dan sesudah terapi 140/70 mmHg. Respon partisipan jauh lebih tenang dan nyaman ketika dilakukan terapi kombinasi dibandingkan dengan terapi tunggal. Hal ini menunjukkan bahwa dengan terapi kombinasi maupun terapi tunggal menunjukkan hasil yang sama yakni menurunkan tekanan darah. Didapatkan bahwa terapi kombinasi dan terapi tunggal sama-sama ditemukan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi dilakukan. Perbedaannya yakni terapi kombinasi jauh lebih efektif dibandingkan dengan terapi tunggal karena rata-rata penurunan tekanan darah jauh lebih besar 10 mmhg hingga 25 mmHg. Kemudian terapi kombinasi lebih disarankan karena dengan melakukannya membuat partisipan lebih tenang dan terarah sehingga tekanan darah dapat stabil serta mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Saran dari penelitian ini adalah perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap terapi *slow deep breathing* dengan teknik pernafasan yang lain, terapi *dzikir* dengan metode *dzikir* lainnya sehingga dapat dihasilkan Implementasi yang beragam dan dapat berdampak secara langsung terhadap pasien dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Loa Bakung Samarinda serta kepada Preceptor Klinik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., Azhar, M.U. 2019. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. 2(3), 192-199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Amandasari, L.A.R. 2019. Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Tahun 2019. [Karya Tulis Ilmiah]. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Anugraheni, M.L., Maliya, A. 2017. Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Mendapat Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A.T. 2021. Penerapan Slow Deep Breathing terhadap

- Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*. 2(4), 607-616. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/388>
- Bell, K., Twiggs, J., Olin, B.R. 2015. Hypertension: The Silent Killer: Updated Jnc-8 Guideline Recommendations. *Continue Education*. 1-8. <https://doi.org/0178-0000-15-104-H01-P>.
- Cheng, H., Lin, H., Wang, T., Chen, C. 2020. Asian Management of Hypertension: Current Status, Home Blood Pressure, and Specific Concerns in Taiwan. *The Journal of Clinical Hypertension*. 22(3), 511-514. <https://doi.org/10.1111/jch.13747>
- Cleveland Clinic. 2024. How to Do The 4-7-8 Breathing Exercise. <https://Health.Clevelandclinic.Org/4-7-8-Breathing>
- Dinkes. 2021. Profil Kesehatan Kota Samarinda. Dinas Kesehatan Kota Samarinda.
- Dinkes. 2023. Data Penyakit Tidak Menular Atau Degeneratif Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2021-2023. Dinas Kesehatan Kota Pontianak. <https://Data.Kaltimprov.Go.Id/Dataset/Data-Penyakit-Tidak-Menular-Atau-Degeneratif-Provinsi-Kaltim-Tahun-2019-2021>
- Freshilia, A. 2023. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kecamatan Melinting, Kabupaten Lampung Timur. Universitas Lampung.
- Kemendes. 2021. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putra, M.R.A. 2021. Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Loa Bakung Samarinda. [Karya Tulis Ilmiah]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda.
- Sumartini, N.P., Miranti, I. 2019. Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 1(1), 38-49. <https://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/26/0>
- Umemura, S., Arima, H., Arima, S., Asayama, K., Dohi, Y., Hirooka, Y., Horio, T., Hoshide, S., Ikeda, S., Ishimitsu, T. 2019. The Japanese Society of Hypertension Guidelines for The Management of Hypertension. *Journal of Japhanese Sosiety Hypertension Research*. 42(9), 1235-1481. <https://doi.org/10.1038/s41440-019-0284-9>
- Vierra, J., Boonla, O., Prasertsri, P. 2022. Effects of Sleep Deprivation and 4-7-8 Breathing Control on Heart Rate Variability, Blood Pressure, Blood Glucose, and Endothelial Function in Healthy Young Adults. *Physiological Reports*. 10(13), 1-13. <https://doi.org/10.14814/phy2.15389>
- Weil, A. 2017. Three Breathing Exercises. <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-basics/>
- WHO. 2019. A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. World Health Organization: Geneva.
- Yanti, N. 2012. Perbandingan Efektivitas Terapi Dzikir dengan Relaksasi Benson terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Sumatera Barat. [Tesis]. Universitas Indonesia: Depok.
- Zulfah, N.H. 2019. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. [Skripsi]. Universitas Ngudi Waluyo: Semarang.