

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANALISIS PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING*

TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN

HIPERTENSI



Alfina Kenza Hana Theresia

20265406

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANALISIS PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING*

TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN

HIPERTENSI



Alfina Kenza Hana Theresia

20265406

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
HALAMAN MOTTO.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
INTISARI.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Study Kasus.....	4
1.4.1 Manfaat Praktis.....	4
1.4.2 Manfaat Akademik.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Hipertensi.....	5
2.1.1 Defenisi Hipertensi.....	5
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	5
2.1.3 Penyebab Hipertensi.....	5
2.1.4 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	7
2.1.5 Penatalaksanaan Medis.....	9
2.2 Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	10
2.2.1 Pengertian <i>Slow Deep Breathing</i>	10
2.2.2 Tujuan <i>Slow Deep Breathing</i>	11
2.2.3 Tujuan <i>Slow Deep Breathing</i>	11
2.2.4 Teknik <i>Slow Deep Breathing</i>	12
2.2.5 Indikasi dan Kontraindikasi <i>Slow Deep Breathing</i>	13
2.2.6 Metode Latihan <i>Slow Deep Breathing</i>	14
2.3 Resume Artikel KIAN.....	19

BAB 3 METODE STUDY KASUS.....	26
3.1 Rancangan Studi Kasus.....	26
3.2 Subjek dalam Studi Kasus.....	26
3.3 Kriteria Sampel.....	27
3.3.1 Kriteria Inklusi.....	27
3.3.2 Kriteria Eksklusi.....	27
3.4 Lokasi Studi Kasus.....	27
3.5 Waktu Studi Kasus.....	28
3.6 Instrumen dalam Studi Kasus.....	28
3.6.1 Instrumen.....	28
3.6.2 Prosedur Penerapan Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> pada Pasien Hipertensi.....	28
3.6.3 Pelaksanaan EBN.....	29
3.7 Etika Penerapan EBN.....	31
3.7.1 Autonomy.....	32
3.7.2 Confidentiality.....	32
3.7.3 Justice.....	32
3.7.4 Beneficence dan Non-maleficence.....	33
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1. Hasil <i>Evident Based Nursing</i>	34
4.2 Pembahasan.....	35
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Simpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	6
Tabel 2. 2 Analisis PICO.....	22
Tabel 3. 1 Pelaksanaan EBN.....	27
Tabel 4. 1 Data Hasil EBN.....	35
Tabel 4. 2 Data Hasil Respon.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Langkah-Langkah <i>Slow Deep Breathing</i>	18
Gambar 4. 1 Gambaran Tekanan Darah Pemberian Intervensi Teknik <i>Slow Deep Breathing</i>	35

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Disusun Oleh:

Alfina Kenza Hana Theresia

NPM 202654006

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk
Diuji dan Disetujui Pada Tanggal 10 Agustus 2024

Pembimbing,



MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN

NIK 199410075

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANALISIS PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP*
BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI**

Disusun Oleh :

Alfina Kenza Hana Theresia
202654006

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Karya
Ilmiah Akhir Ners STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Pada Tanggal 15 Agustus 2026

Mengesahkan,

Ketua Profesi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih
Yogyakarta



Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M. Kep
200110005

Penguji :

Ketua : Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D.

Anggota : MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN.

HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya, tangan Tuhan tidak kurang panjang untuk menyelamatkan, dan pendengaran-Nya tidak kurang tajam untuk mendengar.”

(Yesaya 59:1)

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang.”

(Amsal 23:18)

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”

(Yeremia 29:11)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, kesehatan, keselamatan, kebahagiaan, dan perlindungan sehingga saya mampu menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan sampai detik ini. Dengan ini saya mengucapkan terima kasih dan saya persembahkan seluruh hasil karya tulis ini kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu melimpahkan rahmat, kesehatan, kekuatan, serta memberikan perlindungan kepada saya dalam setiap proses yang saya jalani.
2. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa, kasih sayang, kesabaran, pengertian, dukungan, semangat, serta pengorbanan yang tiada henti selama saya menjalani pendidikan dan menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan tempat bagi saya dalam menjalankan proses pembelajaran dan menyelesaikan Tugas Akhir ini.
4. Ibu MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan Tugas Akhir ini sehingga saya mampu menyelesaikannya dengan baik.
5. Auxylium Briton Edyn Bunga sebagai orang terkasih yang selalu menemani, memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan, semangat, pengertian, dan menjadi salah satu sumber kekuatan bagi saya dalam melewati setiap proses hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian dari perjalanan selama menempuh pendidikan, saling memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan kebersamaan dalam menyelesaikan setiap proses hingga akhir.
7. Diriku sendiri, yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses pendidikan dan penyusunan Tugas Akhir ini. Terima kasih telah memilih untuk terus melangkah, percaya pada diri sendiri, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

INTISARI

Nama : Alfina Kenza Hana Theresia

NPM : 20265406

Judul : Analisis Penerapan Teknik Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Tanggal Ujian : 15 Agustus 2026

Pembimbing : MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN

Jumlah Pustaka : 19 pustaka

Jumlah Halaman : 51 halaman

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular sehingga memerlukan pengelolaan secara berkelanjutan. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah teknik Slow Deep Breathing, yaitu latihan pernapasan dalam dan lambat yang dapat memberikan efek relaksasi serta membantu menurunkan tekanan darah. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Studi kasus menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan Evidence-Based Nursing (EBN) dan melibatkan dua pasien perempuan dengan diagnosis hipertensi. Intervensi teknik Slow Deep Breathing dilakukan selama kurang lebih 15 menit dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua pasien. Pada pasien pertama, tekanan darah menurun dari 165/80 mmHg menjadi 145/80 mmHg pada hari pertama dan dari 160/78 mmHg menjadi 150/75 mmHg pada hari kedua. Pada pasien kedua, tekanan darah menurun dari 145/65 mmHg menjadi 135/60 mmHg pada hari pertama dan dari 165/80 mmHg menjadi 160/80 mmHg pada hari kedua. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik Slow Deep Breathing berpotensi membantu mengontrol tekanan darah sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping terapi farmakologis. Teknik ini sederhana, aman, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Penerapan Slow Deep Breathing dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan komplementer dalam membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, *Slow Deep Breathing*, tekanan darah, asuhan keperawatan, *Evidence-Based Nursing*.

