

# Pengaruh latihan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat

kecemasan pasien hipertensi primer di Kota Blitar = The effect of slow deep breathing exercise on decreasing blood pressure and anxiety level of patients with primary hypertension / Tri Cahyo Sepdianto

Tri Cahyo Sepdianto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20438185&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Slow deep breathing adalah tindakan non farmakologi pada pasien hipertensi primer yang dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pasien hipertensi primer setelah melakukan latihan slow deep breathing antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Puskesmas Kepanjen Kidul dan Sukorejo Kota Blitar. Metodologi penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group. Sampel penelitian terdiri dari 56 responden, 28 responden menjadi kelompok intervensi dan 28 responden menjadi kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 15,5 mmHg, perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 9,9 mmHg dan perbedaan penurunan rata-rata skor tingkat kecemasan sebesar 3,2. Analisis lebih lanjut menunjukkan ada perbedaan penurunan yang signifikan rata-rata tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik dan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ( $p = 0,000$ ,  $= 0,05$ ). Penelitian ini menyimpulkan latihan slow deep breathing dapat menurunkan secara signifikan tekanan darah dan tingkat kecemasan pasien hipertensi primer di Puskesmas Kepanjen Kidul dan Sukorejo Kota Blitar. Latihan Slow deep breathing dalam pelayanan keperawatan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi primer. Rekomendasi dari penelitian ini adalah perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kondisi pasien yang lebih kompleks serta melihat perubahan pada tanda-tanda vital yang lain seperti denyut nadi dan frekuensi pernafasan.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

Slow deep breathing is a non pharmacological intervention for patients with primary hypertension. The intervention can reduce blood pressure and anxiety level. The purpose of this study was to identify the reduction of blood pressure and anxiety level of patients with primary hypertension after slow deep breathing exercise between intervention and control groups at Puskesmas Kepanjen Kidul and Sukorejo Blitar. This research utilized a Quasi-Experimental Pre – post test Control Group design. There were 56 respondents participated in the study, consisted of 28 subjects for each group; intervention and control groups using

a purposive sampling method. The result showed that there was a decrease of 9.9 mm Hg in the average of systolic blood pressure and the anxiety level of 3.2 after the intervention. Further result demonstrated that there was a significant reduction of the average systolic and diastolic pressure, and anxiety level between intervention and control groups ( $p=0.00$ ,  $=0.05$ ). The findings revealed that the slow deep breathing exercise decreased the blood pressure and anxiety level in patients with primary hypertension at Kepanjen Kidul and Sukorejo Blitar. Therefore, the slow deep breathing exercise could be applied as one of the independent nursing therapies in nursing care of patients with primary hypertension. Anyhow, a further research with larger number of samples, involving more variables to examine such as pulse and respiration rate, and also in patients with more complex condition is recommended.