

Efektifitas Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Titin Supriatin^{1*}, Ruswati², Nova Nurfaida³

^{1,2,3} Prodi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Walet No.21, Kertawinangun, Kec. Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat 45153

*Penulis Korespondensi : titinsupriatin821@gmail.com

Abstract. Hypertension is a global health problem that plays a major role as a leading cause of premature death because it can lead to various serious cardiovascular complications, such as stroke, heart failure, and chronic kidney disease. This condition is often characterized by complaints of severe headaches, especially in the nape of the neck, due to increased blood flow to the brain. In addition to medical therapy in the form of antihypertensive drugs, complementary therapies are also needed to support blood pressure reduction and improve the patient's quality of life. One method that has proven effective is slow deep breathing, a slow, deep breathing technique that helps activate the parasympathetic nervous system, reduce sympathetic activity, improve tissue oxygenation, and produce a relaxation effect that is beneficial in lowering blood pressure and reducing pain. This paper aims to describe the experience of nursing care for hypertensive patients using slow deep breathing therapy. The research method used is a quantitative descriptive with a case report design that is carried out through the stages of assessment, establishing a nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Research data were obtained through interviews, direct observation, and physical examination. The results showed that after three consecutive days of therapy, the patient's pain scale decreased from 5 (moderate pain category) to 2 (mild pain category), while blood pressure, which was initially at 196/122 mmHg, successfully decreased to 140/90 mmHg. These results indicate that slow deep breathing plays an important role in lowering blood pressure and improving the comfort of hypertensive patients. In conclusion, slow deep breathing can be used as a simple, safe, inexpensive, and effective non-pharmacological intervention, and is highly recommended for patients to practice independently in their daily lives to prevent worsening hypertension and optimize disease control efforts.

Keywords: Acute Pain; Blood Pressure; Hypertension; Nursing Care; Slow Deep Breathing.

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berperan besar sebagai penyebab utama kematian dini karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi kardiovaskular serius, seperti stroke, gagal jantung, maupun penyakit ginjal kronis. Kondisi ini seringkali ditandai dengan keluhan nyeri kepala hebat, terutama di bagian tengkuk, akibat peningkatan aliran darah menuju otak. Selain terapi medis berupa pemberian obat antihipertensi, diperlukan pula terapi komplementer yang mendukung penurunan tekanan darah dan perbaikan kualitas hidup pasien. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah *slow deep breathing*, yaitu teknik pernapasan dalam secara perlahan yang membantu mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas simpatis, memperbaiki oksigenasi jaringan, serta menimbulkan efek relaksasi yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi nyeri. Penulisan ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan penggunaan terapi *slow deep breathing*. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain laporan kasus (*case report*) yang dilakukan melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Data penelitian diperoleh dengan teknik wawancara, observasi langsung, serta pemeriksaan fisik. Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi selama tiga hari berturut-turut, skala nyeri pasien menurun dari angka 5 (kategori nyeri sedang) menjadi 2 (kategori nyeri ringan), sedangkan tekanan darah yang semula berada pada 196/122 mmHg berhasil turun hingga 140/90 mmHg. Hasil ini mengindikasikan bahwa *slow deep breathing* berperan penting dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi. Kesimpulannya, *slow deep breathing* dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, murah, dan efektif, serta sangat dianjurkan untuk dilatih secara mandiri oleh pasien dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah perburukan hipertensi dan mengoptimalkan upaya pengendalian penyakit.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan; Hipertensi; Nyeri Akut; *Slow Deep Breathing*; Tekanan Darah.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian global, dikenal sebagai "*silent killer*" karena sering tanpa gejala. WHO (2021) melaporkan 1,28 miliar penderita hipertensi di dunia, dengan hanya 21% yang mampu mengendalikan gaya hidupnya. Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan kasus hipertensi di Indonesia dari 25,8% (2013) menjadi 34,1%. Jawa Barat dan Kota Cirebon termasuk wilayah dengan prevalensi tinggi, terutama di daerah perkotaan.

Penanganan hipertensi umumnya menggunakan obat-obatan seperti Captopril dan Amlodipine. Namun, terapi non farmakologi seperti *slow deep breathing* juga efektif sebagai pelengkap, karena dapat menurunkan tekanan darah dan nyeri. Terapi ini terbukti aman dan membantu mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, seperti yang dibuktikan oleh penelitian Supriadi et al. (2024) dan Delina et al. (2025), yang menunjukkan penurunan skala nyeri dari kategori sedang ke ringan setelah tiga hari terapi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik menerapkan terapi *slow deep breathing* sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSD Gunung Jati, Kota Cirebon.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah gangguan sirkulasi darah yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam arteri (Napitulupu et al., 2024). Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya kontraksi arteri yang menyebabkan aliran darah terhambat dan tekanan darah meningkat, sehingga jantung bekerja lebih keras. Jika berlangsung lama, dapat merusak pembuluh darah dan jantung (Khofifah Khofifah et al., 2023). Seseorang dinyatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg setelah pengukuran berulang. Batas tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg untuk orang dewasa (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

B. Definisi Nyeri

Nyeri adalah pengalaman subjektif yang tidak mengenakan, baik secara tanda maupun emosional, yang timbul akibat kerusakan jaringan. Manifestasi nyeri dapat berupa ketidaknyamanan sensorik seperti rasa pegal, linu, atau ngilu (Wati et al., 2022).

C. Definisi *Slow Deep Breathing*

Slow deep breathing adalah teknik keperawatan yang menganjurkan pasien bernapas perlahan dan dalam untuk mengurangi nyeri, meningkatkan ventilasi paru, dan memperbaiki oksigenasi darah (Delina et al., 2025). *Slow deep breathing* adalah teknik relaksasi yang dilakukan secara sadar dalam keadaan tenang dengan posisi tubuh tegap dan santai untuk mengatur napas lambat dan menciptakan rasa rileks (Muchtar et al., 2022). Terapi *slow deep breathing* bertujuan memperbaiki pertukaran gas dan ventilasi alveoli, mencegah atelektasis paru, serta membantu menurunkan tekanan darah. Pengaturan asupan oksigen dilakukan oleh medulla oblongata, dan oksigen digunakan dalam metabolisme untuk menghasilkan energi (Fadilah & Rakhmawati, 2023).

3. METODE PENULISAN

Penulisan ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan laporan kasus (*case report*) melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan pemeriksaan fisik, yang berfokus pada terapi *slow deep breathing* untuk mengatasi nyeri dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam penulisan ini yaitu format pengkajian asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi keperawatan, evaluasi dan *skala numerical scale* (NRS). Pengambilan sampel yaitu pada pasien tunggal (Tn.S) yang mengalami penyakit hipertensi. Pelaksanaan laporan kasus ini dilakukan di RSD Gunung Jati Kota Cirebon selama tiga hari dari tanggal 11-13 Januari 2025.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengkajian

Hasil yang didapatkan penulis setelah melakukan pengkajian pada tanggal 11 Januari 2025 Tn. S diperoleh data yaitu : saat pengkajian, Tn. S (72 tahun) dalam keadaan *composmentis* mengeluh nyeri sedang di kepala belakang hingga tengkuk (skala nyeri 5/10), dengan karakter berdenyut dan hilang timbul, muncul saat aktivitas atau banyak pikiran. Tekanan darah 198/122 mmHg, nadi 90x/menit, napas 22x/menit, suhu 36,5°C, SpO2 97%. Pasien rutin konsumsi amlodipine 10 mg sejak 3 tahun lalu dan memiliki riwayat keluarga hipertensi.

B. Diagnosa Keperawatan

Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Diagnosis nyeri akut yang penulis angkat sebagai diagnosis utama dalam proses keperawatan ditandai dengan adanya keluhan nyeri kepala pada bagian belakang hingga tengkuk.

C. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan didasarkan pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).

- a. Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.
 - 1) identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri
 - 2) Identifikasi skala nyeri
 - 3) Monitor tanda-tanda vital
 - 4) Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri
 - 5) Berikan teknik non farmakologis (dengan tindakan terapi *slow deep breathing* untuk mengurangi rasa nyeri
 - 6) Jelaskan penyebab dan pemicu nyeri
 - 7) Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu.

D. Implementasi

Setelah implementasi dilakukan sesuai dengan rencana tindakan keperawatan selama 3 hari diperoleh hasil dari Tn. S yaitu pada hari pertama didapatkan data sebelum dilakukan terapi *slow deep breathing* pasien mengeluh nyeri di area kepala atas sampai tengkuk leher dengan skala 5 dari 1-10 (nyeri sedang), tekanan darah 196/122 mmHg. Sesudah dilakukannya tindakan terapi *slow deep breathing* terdapat penurunan intensitas nyeri dan tekanan darah dengan skala nyeri 4 dari 1-10 (nyeri sedang), tekanan darah 190/100 mmHg. Pada hari ke-2 didapatkan data sebelum dilakukan tindakan terapi *slow deep breathing* pasien mengeluh masih pusing di area kepala atas sampai tengkuk leher dengan skala 4 dari 1-10 (nyeri sedang), tekanan darah 170/90 mmHg. Setelah dilakukannya tindakan terapi *slow deep breathing* skala nyeri dan tekanan darah menurun dengan skala nyeri 3 dari 1-10 (nyeri ringan), tekanan darah 160/100 mmHg. Pada hari ke-3 didapatkan data, sebelum dilakukan tindakan terapi *slow deep breathing* pasien mengatakan masih ada sedikit pusing di area kepala atas sampai tengkuk leher tapi hampir

tidak terasa skala nyeri 3 dari 1-10 (nyeri ringan), tekanan darah 150/90 mmHg. Setelah dilakukannya tindakan terapi *slow deep breathing* skala nyeri dan tekanan darah menurun dengan skala nyeri 2 dari 1-10 (nyeri ringan), tekanan darah 140/80 mmHg.

E. Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi, intervensi nonfarmakologis berupa terapi *slow deep breathing* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan diagnosa keperawatan nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Setelah tiga hari pelaksanaan tindakan keperawatan, data subjektif menunjukkan pasien masih merasakan sedikit pusing, namun nyeri yang dirasakan telah berkurang menjadi skala 2 dari 1-10 (termasuk nyeri ringan). Data objektif menunjukkan tekanan darah pasien menurun menjadi 140/80 mmHg. Oleh karena itu, masalah keperawatan nyeri akut dinyatakan telah teratasi.

F. Analisa Tindakan Terapi *Slow Deep Breathing*

Dalam penyusunan laporan kasus yang dilakukan pada Tn. S dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis menggunakan terapi non farmakologis berupa pemberian tindakan terapi *slow deep breathing* selama 3 hari didapatkan adanya pengaruh penurunan tingkat nyeri yaitu dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan) dan penurunan tekanan darah dari 196/122 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Sebagaimana pada tabel menunjukkan :

Tabel 1. Terapi *Slow Deep Breathing*.

Hari-ke	Sebelum		Sesudah	
	Skala nyeri	Tekanan darah	Skala nyeri	Tekanan darah
1	5	196/122 mmHg	4	190/100 mmHg
2	4	170/90 mmHg	3	160/100 mmHg
3	3	150/90 mmHg	2	140/80 mmHg

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terapi *slow deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri dan penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, pada pasien dengan hipertensi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Delina et al. (2025) juga mendukung temuan tersebut, dimana terapi *slow deep breathing* mampu mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, dari skala nyeri 7 (berat) menjadi 6 (ringan). Selain itu, terapi ini juga berdampak pada penurunan tekanan darah, dengan penurunan tekanan sistolik dari 150 mmHg menjadi 140 mmHg, dan tekanan diastolik dari 100 mmHg menjadi 80 mmHg.

Secara keseluruhan, teknik *slow deep breathing* terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri serta membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan selama 3 hari yang dilakukan pada Tn. S dengan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis yang ditangani dengan terapi *slow deep breathing*, didapatkan hasil sebelum terapi, skala nyeri 5/10 dan tekanan darah 196/122 mmHg, setelah 3 hari terapi, nyeri menurun menjadi 2/10 dan tekanan darah menjadi 140/80 mmHg. Ini menunjukkan bahwa terapi *slow deep breathing* efektif dalam mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpah Nikmat, Rahmat dan Karunia-Nya sehingga bisa menyelesaikan artikel yang berjudul "Efektifitas Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi". Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, dosen pembimbing, orang tua, keluarga, direktur serta jajaran RSD Gunung Jati Kota Cirebon.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, R., Thalib, A., & Nurhalisa, S. (2023). Terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan nyeri pada pasien cidera kepala. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 104–110. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.908>
- Amalia, I. S., Ismayati, & Sobirin, A. (2017). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi di Puskesmas Pamitran Kota Cirebon tahun 2017. *Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Kuningan*, 6(2). [PDF tidak dipublikasikan secara resmi]
- Apriyanti, Y., Lorita, E., & Yusuarsono, Y. (2019). Kualitas pelayanan kesehatan di pusat kesehatan masyarakat Kembang Seri Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah. *Profesional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 6(1). <https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.839>
- Azwaldi, Mulyadi, Agustin, I., & Octaviani, B. (2023). Penerapan *slow deep breathing* terhadap intensitas nyeri akut pada asuhan keperawatan hipertensi. *Jurnal Asyiyah Medika*, 8(2), 342–353.
- Delina, S., Arisandy, W., Studi, P., Keperawatan, D., & Aisyiyah, S. (2025). Penerapan *slow deep breathing exercise* untuk mengurangi nyeri akut pada pasien hipertensi. *Jurnal Asyiyah Medika*, 10(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v10i1.1314>

- Dewi, I. K., Siswantoro, E., & Dwipayanti, P. I. (2022). Pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 1(4), 40–50. <https://doi.org/10.56586/pipk.v1i4.240>
- Fadilah, R., & Rakhmawati, A. (2023). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Tarumajaya tahun 2023. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3480–3496. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11088>
- Febrianto, A., Hermawati, A., & Waluyo. (2024). Penerapan slow deep breathing untuk menurunkan skala nyeri pada pasien cedera kepala ringan (CKR) di IGD RUSD X. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 504–510. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Husnulloil, M., Risnita, Jailani, M. S., & Asbui. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(0), 1–23.
- Khofifah, K., Zakiudin, A., & Maulina, L. A. (2023). Asuhan keperawatan keluarga Tn. D pada Ny. W dengan sistem kardiovaskuler: Hipertensi di Desa Kutayu RT 04 RW 01 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 69–83. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.607>
- Mayasari, C. D. (2016). Pentingnya pemahaman manajemen nyeri nonfarmakologi bagi seorang perawat. *Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42.
- Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 6(1). <https://doi.org/10.36341/jka.v6i1.2555>
- Napitulupu, R. R. J., Sihombing, J. R., & Silalahi, M. (2024). Faktor-faktor yang berperan pada kejadian hipertensi pada pasien poli penyakit dalam RSUD Sidikalang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(11). <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i11.17281>
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (Edisi 1).
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar intervensi keperawatan: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1).
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan* (Edisi 1).
- Pratiwi, A. (2020). Influence of slow deep breathing on blood pressure in hypertension. *Jurnal Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Supriadi, F. E., Fitri, N. L., Dewi, N. R., Dharma, A. K., & Metro, W. (2024). Penerapan slow deep breathing terhadap nyeri kepala pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 4(4), 542–551.
- Trio Fadriana, T., Karyawati, T., & Fatimah, S. (2023). Asuhan keperawatan pada Ny. S keluarga Tn. K dengan gangguan sistem kardiovaskuler: Hipertensi di Desa Kutayu Dukuh Krajan 2 RT 05 RW 02 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(4), 132–147. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1303>
- Yusuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y. (2023). Penerapan latihan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi: Literature review. *Indonesian Midwifery Journal (IMJ)*, 4(2). <https://doi.org/10.31000/imj.v4i2.4272>