



KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PELAKSANAAN *SLOW DEEP BREATHING* PADA
Tn. M DAN Ny. P DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TALUN KABUPATEN CIREBON

Oleh:

MUHAMMAD DAQI QUDDIN
NIM.P2.06.20.22.2021

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PELAKSANAAN *SLOW DEEP BREATHING* PADA
Tn. M DAN Ny. P DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TALUN KABUPATEN CIREBON

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

Oleh:

MUHAMMAD DAQI QUDDIN
NIM.P2.06.20.22.2021

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASEKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASEKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “GAMBARAN PELAKSANAAN *SLOW DEEP BREATHING* PADA Tn. M DAN Ny. P DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN KABUPATEN CIREBON.” dengan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini disusun guna memenuhi salah satu syarat tugas akhir untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan pikiran, tenaga, dan semangat serta motivasi, maka penulis mengucapkan rasa penghargaan yang sangat mendalam dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners, M. Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ibu dr. Hj. Neneng Hasanah, M.M. selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon.
3. Ibu dr. Melly Dwi Bastian selaku Kepala Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.
4. Bapak Ridwan Kustiawan. S.Kep, Ns, M.Kep, Sp. Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
5. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, M.Kep, Ns, Sp, Kep.J selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya dan sebagai Penguji
6. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp., M.Kep selaku pembimbing utama yang dengan senang hati meluangkan banyak waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi semangat serta motivasi kepada penulis dalam menyusun proposal karya tulis ilmiah.

7. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping, sekaligus selaku pembimbing pendamping dan sebagai penguji yang senantiasa dan senang hati memotivasi penulis untuk selalu semangat dalam hal belajar, serta meluangkan banyak waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi nasihat kepada penulis dalam menyusun proposal karya tulis ilmiah.
8. Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga Kependidikan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak membantu dan memfasilitasi penulis dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah yang akan dilakukan ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis maupun pembaca pada umumnya.

Cirebon, 02 Juni 2025

Penulis

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
Karya Tulis Ilmiah, 02 Juni 2025

**GAMBARAN PELAKSANAAN *SLOW DEEP BREATHING* PADA Tn. M
DAN Ny. P DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TALUN KABUPATEN CIREBON**

Quddin¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi, terutama pada lansia. Terapi non-farmakologis seperti *slow deep breathing* dapat membantu menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan *Slow Deep Breathing* pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kasus kualitatif terhadap dua klien lansia berusia di atas 60 tahun yang mengalami hipertensi. Terapi *slow deep breathing* dilakukan selama lima hari dengan satu sesi per hari selama 10 menit. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta menggunakan skala Geriatric Depression Scale (GDS). **Hasil:** Kedua klien menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan setelah melaksanakan *slow deep breathing*. Selain itu, klien juga menunjukkan perbaikan dari sisi psikologis dan peningkatan motivasi untuk menjaga kesehatan. Klien 2 menunjukkan respon yang lebih optimal dibandingkan klien 1 karena dukungan keluarga dan kondisi lingkungan yang lebih kondusif. **Kesimpulan:** Terapi *Slow Deep Breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat menjadi intervensi keperawatan mandiri yang mudah, dan aman. **Saran:** diharapkan terapi ini dapat diterapkan secara konsisten dan didukung oleh keluarga untuk hasil yang optimal

Kata Kunci: *Slow Deep Breathing*, Hipertensi, Lansia

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
CIREBON DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
POLYTECHNIC OF HEALTH TASIKMALAYA**
Scientific Papers, 02 June 2025

**OVERVIEW OF THE IMPLEMENTATION OF SLOW DEEP BREATHING
IN Mr. M AND Mrs. P WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF
TALUN COMMUNITY HEALTH CENTER, CIREBON REGENCY**

Quddin¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases with high prevalence, especially in the elderly. Non-pharmacological therapy such as *slow deep breathing* can help lower blood pressure. **Objective:** This study aims to determine the implementation of Slow Deep Breathing therapy in the elderly with hypertension in the Talun Health Center work area, Cirebon Regency. **Method:** This study is a qualitative case study of two elderly clients aged over 60 years who have hypertension. Slow deep breathing therapy was carried out for five days with one session per day for 10 minutes. Data were collected through interviews, blood pressure observations before and after the intervention, and using the Geriatric Depression Scale (GDS). **Results:** Both clients showed a significant decrease in blood pressure after the implementation of slow deep breathing therapy. In addition, clients also showed improvements in terms of psychology and increased motivation to maintain health. Client 2 showed a more optimal response than client 1 because of family support and more conducive environmental conditions. **Conclusion:** *Slow Deep Breathing* therapy is effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension and can be an easy and safe independent nursing intervention. Suggestion: it is hoped that this therapy can be applied consistently and supported by the family for optimal results.

Keywords: *Slow Deep Breathing*, Hypertension, Elderly

¹Student of D III Nursing Cirebon Study Program Cirebon Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Lecturer of D III Nursing Study Program Cirebon Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktik.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	8
2.1 Konsep Hipertensi	8
2.1.1 Pengertian.....	8
2.1.2 Etiologi.....	9
2.1.3 Gejala	9
2.1.4 Faktor Risiko	9
2.1.5 Manifestasi klinis	11
2.1.6 Klasifikasi.....	11
2.1.7 Patofisiologi	12
2.1.8 Pathway Hipertensi (Daryaswanti, dkk. 2024).....	15
2.1.9 Penatalaksanaan	16
2.2 Pelaksanaan	19
2.2.1 Pengertian.....	19
2.2.2 Tujuan.....	20
2.2.3 Manfaat.....	20
2.2.4 Kelebihan <i>Slow Deep Breathing</i>	21
2.2.5 Standar Operasional Prosedur	21
2.3 Konsep Lansia	24

2.3.1 Pengertian Lansia	24
2.3.2 Perubahan Perubahan Pada Lansia.....	24
2.3.3 Masalah Kesehatan Lansia	27
2.3.4 Pengkajian Lansia	27
2.3.5 Tipe Lansia	30
2.4 Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	32
2.4.1 Kerangka Teori.....	32
2.4.2 Kerangka Konsep	33
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	34
3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah.....	34
3.2 Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	34
3.3 Definisi Operasional.....	34
3.4 Metoda dan Teknik Pengumpulan Data	36
3.4.1 Wawancara	36
3.4.2 Observasi dan Pemeriksaan Fisik.....	36
3.4.3 Studi Dokumentasi	37
3.5 Instrumen Pengumpulan Data	37
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.6.1 Lokasi	37
3.6.2 Waktu	37
3.7 Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	38
3.7.1 Tahap Pra KTI	39
3.7.2 Tahap Pengambilan Data.....	39
3.7.3 Tahap Penyusunan KTI	40
3.8 Keabsahan Data.....	40
3.8.1 <i>Credibility</i>	41
3.8.2 <i>Dependability</i>	41
3.8.3 <i>Confirmability</i>	41
3.8.4 <i>Transferability</i>	41
3.9 Analisa Data	41
3.10 Etika Penelitian	42
3.10.1 <i>Infrom Consent</i> (Pernyataan Persetujuan).....	42
3.10.2 <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	42
3.10.3 <i>Anonymity</i> (tanpa nama atau inisial identitas).....	42
3.10.4 <i>Beneficence</i> (Menguntungkan atau Bermanfaat)	43
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Karya Tulis Ilmiah	44
4.1.1 Gambaran Karakteristik Klien	44
4.1.2 Gambaran Pelaksanaan <i>Slow Deep Breathing</i>	46
4.1.3 Gambaran Respon Dan Hasil Terhadap Pelaksanaan <i>Slow Deep Breathing</i>	50
4.1.4 Gambaran Analisis Kesenjangan.....	52
4.2 Pembahasan Karya Tulis Ilmiah.....	55

4.2.1	Gambaran Penerapan <i>Slow Deep Breathing</i>	55
4.2.2	Respon Terhadap Pelaksanaan <i>Slow Deep Breathing</i>	56
4.2.3	Gambaran Analisis Kesenjangan	57
4.3	Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	58
4.3.1	Peneliti.....	58
4.3.2	Klien.....	58
4.4	Implikasi Keperawatan.....	59
4.4.1	Implikasi bagi Klien dan Keluarga.....	59
4.4.2	Implikasi bagi Puskesmas	59
BAB V	PENUTUP	60
5.1	Kesimpulan.....	60
5.1.1	Gambaran Pelaksanaan <i>Slow Deep Breathing</i>	60
5.1.2	Respon dan Hasil.....	60
5.1.3	Kesenjangan	61
5.2	Saran.....	61
5.2.1	Bagi Klien	61
5.2.2	Bagi Keluarga.....	61
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel	
2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	11
2.2 Pathway hipertensi	15
2.3 Standar Operasional Prosedur <i>Slow Deep Breathing</i>	21
2.4 Format Pemeriksaan skala depresi	29
3.1 Definisi operasional	35
3.2 Waktu penyusunan proposal KTI.....	37
4.1 Karakteristik Klien.....	43
4.2 Gambaran Pelaksanaan <i>Slow Deep Breathing</i>	45
4.3 Hasil Respon klien 1: Tn. M	50
4.4 Hasil Respon klien 2: Ny. P	51
4.5 Kesenjangan Terhadap Pelaksanaan <i>Slow Deep Breathing</i>	52
4.6 Kesenjangan Terhadap Respon Klien	53

DAFTAR BAGAN

Bagan	
2.1 Kerangka Teori	32
2.2 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. *Penjelasan Sebelum Studi Kasus Klien*
2. *Informed Consent*
3. *Standar Operasional Prosedur Slow Deep Breathing*
4. *Lembar Observasi*
5. *Satuan Acara Penyuluhan (SAP)*
6. *leaflet Hipertensi*
7. *pemeriksaan khusus lansia Geriatric Depression Scale (GDS)*
8. *lembar konsultasi*
9. *rekomendasi perbaikan paska ujian proposal KTI*
10. *hasil turnitin proposal KTI*
11. *rekomendasi perbaikan paska ujian sidang hasil KTI*