

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY.T DAN NY.Y DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TALUN KABUPATEN CIREBON**



Oleh :
AMALIA FADILAH
NIM. P20620223008

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY.T DAN NY.Y DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN KABUPATEN TALUN CIREBON

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



Oleh:
AMALIA FADILAH
NIM. P20620223008

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah 26 Mei 2026

**Gambaran Pelaksanaan Terapi *Slow Deep Breathing* Pada Lansia Ny.T dan
Ny.Y Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas
Talun Kabupaten Cirebon**

Amalia Fadilah¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRAK

Latar Belakang; Hipertensi adalah suatu keadaan dimana arteri mengalami penyempitan yang intens, yang menghalangi lancarnya aliran darah dan membuat tekanan darah naik, sehingga organ jantung harus berusaha lebih kuat. Salah satu bentuk aktivitas fisik dan terapi non farmakologis yaitu dengan metode pernapasan dalam dan perlahan, bisa juga disebut dengan terapi *slow deep breathing*. **Tujuan;** Menggambarkan kondisi lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan terapi, menggambarkan implementasi keperawatan, mengidentifikasi respon atau perubahan dan menganalisis kesenjangan kedua klien dengan hipertensi yang dilakukan terapi *slow deep breathing*. **Metode;** Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah dua lansia dengan hipertensi. Lokasi di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon, waktu pelaksanaan 20 April 2026 – 9 Mei 2026. Data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. **Hasil;** Menunjukkan bahwa terjadi penurunan keluhan yang dialami. Klien I sebelum dilaksanakan terapi *slow deep breathing* tekanan darahnya yaitu 155/90mmhg dan pada klien II yaitu 170/100mmhg, setelah dilaksanakan terapi *slow deep breathing* selama 5 kali pertemuan tekanan darah kedua klien menurun, tekanan klien I menjadi 130/90mmhg dan tekanan darah klien II menjadi 160/90mmhg. Terapi *slow deep breathing* dilakukan dengan durasi 15 menit, sehari satu kali pada siang hari. **Kesimpulan;** Pelaksanaan terapi *slow deep breathing* pada kedua lansia dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan frekuensi satu kali sehari dengan durasi 15 menit selama 5 kali pertemuan. **Saran;** terapi *slow deep breathing* diharapkan dapat dilakukan secara rutin oleh klien mandiri dengan di damping oleh keluarga klien.

Kata Kunci; Hipertensi, Terapi Slow Deep Breathing, 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
HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
DIII NURSING STUDY PROGRAM CIREBON**

Scientific Papers, May 26, 2026

***Description of the Implementation of Slow Deep Breathing Therapy in Elderly
Patients Mrs. T and Mrs. Y with Hypertension in the
Working Area of Puskesmas Talun, Cirebon Regency.***

Amalia Fadilah¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which the arteries experience intense narrowing, obstructing smooth blood flow and causing an increase in blood pressure, so the heart must work harder. One form of physical activity and non-pharmacological therapy is a slow and deep breathing method, also known as slow deep breathing therapy.. **Objective:** To describe the condition of elderly patients with hypertension before undergoing therapy, describe the nursing implementation, identify responses or changes, and analyze the differences between the two clients with hypertension who received slow deep breathing therapy. **Method:** This study used a qualitative method with a case study approach. The subjects in this case study were two elderly patients with hypertension. The study was conducted in the working area of Puskesmas Talun, Cirebon Regency, from April 20, 2026 to May 9, 2026. Data were collected through interviews, observations, and documentation studies. **Results:** The results showed a reduction in the complaints experienced by the clients. Before the implementation of slow deep breathing therapy, Client I had a blood pressure of 155/90 mmHg and Client II had a blood pressure of 170/100 mmHg. After undergoing slow deep breathing therapy for five sessions, the blood pressure of both clients decreased. Client I's blood pressure decreased to 130/90 mmHg, while Client II's blood pressure decreased to 160/90 mmHg. The slow deep breathing therapy was conducted for 15 minutes once a day in the afternoon. **Conclusion:** The implementation of slow deep breathing therapy in both elderly clients with hypertension was able to reduce blood pressure when performed once daily for 15 minutes over five sessions. **Suggestion:** It is expected that slow deep breathing therapy can be carried out routinely and independently by the clients with assistance and supervision from their family members.

Keywords: Hypertension, Slow Deep Breathing Therapy, Elderly

¹Student of D III Nursing Study Program Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

^{2,3}Lectures of study program D III Nursing Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “IMPLEMENTASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY.T DAN NY.Y DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN KABUPATEN CIREBON” dengan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
2. Ibu Hj. Eni suhaeni, S.KM, M.Kes. selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon
3. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
4. Bapak Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kp., M.Kep, Ns, Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon Politeknik Kemenkes Tasikmalaya dan selaku penguji II.
5. Ibu dr. Sri Mulyati selaku kepala Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon
6. Ibu Krisnawati, S.Kep. Ners selaku CI Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon
7. Bapak Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.Kep selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berharga bagi peneliti dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini,
8. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping dan penguji yang telah meluangkan waktu tenaga, dan pikiran untuk

memberikan saran dan masukan yang konstruktif dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini,

9. Kepada seluruh Bapak, Ibu Dosen dan Staff Program Studi DIII Keperawatan Cirebon yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat selama penulis menempuh perkuliahan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
10. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis yaitu bapak tercinta Ripai dan ibu tersayang Wamroh, yang selalu menjadi penyemangat penulis, tidak hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi kepada penulis, dan alasan penulis untuk terus maju. Terima kasih karena selalu berjuang untuk kehidupan penulis, terima kasih untuk semua do'a dan dukungannya dari bapak dan ibu. Berkat bapak dan ibu penulis bisa berada dititik ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Cirebon, 26 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN	
AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	7
C.Tujuan Penelitian	7
D.Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS	12
A.Konsep Lansia.....	12
B.Konsep Hipertensi.....	18
C.Konsep Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	32
D.Kerangka Teori dan Kerangka Konsep	39
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	41
A.Desain Karya Tulis Ilmiah	41
B.Subyek Karya Tulis Ilmiah	41
C.Definisi Operasional.....	42
D.Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Instrument Pengumpulan Data.....	43
F. Lokasi dan Waktu	44
G.Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	45
H.Keabsahan Data.....	46
I. Analisa Data	48
J. Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A.Hasil Karya Tulis Ilmiah	50
B.Pembahasan Karya Tulis Ilmiah	64
C.Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	69
D.Implikasi Keperawatan.....	70

BAB V PENUTUP	72
A.Kesimpulan	72
B.Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian penelitian	10
Tabel 2. 1	Klasifikasi Hipertensi	22
Tabel 3. 1	Definisi Operasional.....	42
Tabel 3. 2	Waktu	45
Tabel 4. 1	Tabel Karakteristik Klien	52
Tabel 4. 3	Gambaran Implementasi Terapi Slow Deep Breathing.....	53
Tabel 4. 4	Gambaran Respon Terhadap Terapi Slow Deep Breathing	58
Tabel 4. 6	Hasil Respon Ny.T	61
Tabel 4. 8	Hasil Respon Ny.Y	62

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway	24
Bagan 2. 2 Kerangka Teori.....	39
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi Awal Terapi.....	36
Gambar 2. 2 Posisi Tangan Terapi	36
Gambar 2. 3 Posisi Menarik Nafas	37
Gambar 2. 4 Tahan Nafas	37
Gambar 2. 5 Posisi Menghembuskan Nafas	38
Gambar 2. 6 Teknik Terapi Slow Deep Breathing	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelsan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Indeks Barthel ADL
- Lampiran 4 Lembar Pengkajian TUG Test
- Lampiran 5 Lembar Pedoman Wawancara Hipertensi
- Lampiran 6 Lembar Observasi
- Lampiran 7 Lembar Evaluasi Kegiatan Terapi
- Lampiran 8 Standar Prosedur Operasional (SOP)
- Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 10 Leaflet
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbing Konsultasi Proposal KTI
- Lampiran 12 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Proposal KTI
- Lampiran 13 Daftra Riwayat Hidup
- Lampiran 14 Hasil Turnitin