

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI RT 05 RW 06 KELURAHAN JOYOTAKAN SURAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



DINDA ARDIANA PRIMANTIKA

202324068

**PROGAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2024

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI RT 05 RW 06 KELURAHAN JOYOTAKAN SURAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



DINDA ARDIANA PRIMANTIKA

202324068

**PROGAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul:

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 05 RW
06 KELURAHAN JOYOTAKAN SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya / Sarjana / Sarjana Terapan pada Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar profesi di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Intansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KIAN ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Maret 2024



Dinda Ardiana Primantika
NIM.202314068

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Ardiana Primantika

NIM : 202314068

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners

Judul : Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non- Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiah Surakarta berhak menyimoan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkala data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta

Pada tanggal: 30 Maret 2024

Yang menyatakan



Dinda Ardiana Primantika
NIM.202314068

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir Ners dengan judul:

Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Maret 2024

Pembimbing



(Erika Dewi Noorratri, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN.0602118704

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



(Norma Wijaya Gati, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. J)

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir Ners dengan judul:

PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 05 RW 06 KELURAHAN JOYOTAKAN SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Profesi pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Laporan Akhir Ners ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners/ KIAN pada tanggal 30 Maret 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners/ KIAN pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Maret 2024

Mengesahkan,

(Nur Haryani, S.Kep., Ns., MPH)

NIP. 198212032009031003

(Erika Dewi Noorratri, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN.0602118704



Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



(Norma Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. J)

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 05 RW 06
KELURAHAN JOYOTAKAN SURAKARTA**

¹ Dinda Ardiana Primantika, ² Erika Dewi Noorratri, ³ Nur Haryani
dindaardiana.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Ners

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, ³Puskesmas Kratonan Serengan Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana darah yang mengalir melalui arteri mengalami tekanan yang lebih tinggi dari keadaan normal 120/80 mmHg pada orang dewasa. **Tujuan:** Bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian *slow deep breathing* pada penderita hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta. **Metode:** Desain *penelitian* deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dilakukan pada 2 responden. **Hasil:** Hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan *slow deep breathing* yang dilakukan dua kali sehari selama 3 hari, didapatkan hasil tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Penerapan *slow deep breathing* mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Slow deep breathing*, Hipertensi

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 05 RW 06
KELURAHAN JOYOTAKAN SURAKARTA**

¹ Dinda Ardiana Primantika, ² Erika Dewi Noorratri, ³ Nur Haryani
dindaardiana.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Ners

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, ³Puskesmas Kratonan Serengan Surakarta

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is a condition where the blood flowing through the arteries experiences a pressure that is higher than the normal state of 120/80 mmHg in adults. **Objective:** The aim is to determine the results of implementation for the 2 respondents in providing slow deep breathing to hypertension sufferers in RT 05 RW 06, Joyotakan Subdistrict, Surakarta. **Method:** Descriptive research design with a case study approach, carried out on 2 respondents. **Results:** Results development of blood pressure before and after receiving application Slow deep breathing, which was done two times a day for three days, resulted in a decrease in blood pressure in both respondents. **Conclusion:** The application of slow deep breathing can reduce blood pressure in hypertension sufferers.

Kata Kunci: *Slow deep breathing*, Hypertension

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan. Penulis ingin menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, S.ST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep,Sp.KepJ, Selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku koordinator profesi ners yang berkenan memberikan masukan dan arahan pada Karya Ilmiah Akhir Ners
5. Ibu Erika Dewi Noorratri, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan serta saran yang telah diberikan kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Ibu Nur Haryani, S.Kep., Ns., MPH, selaku pembimbing Lahan dan Penguji yang telah berkenan memberikan masukan dan arahan pada Karya Ilmiah Akhir Ners
7. Segenap dosen pengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan dan seluruh staf di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang selalu sabar melayani.

8. Kedua orang tua dan adik penulis, yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, doa dan dukungan dukungan baik moral maupun material kepada penulis selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas pengorbanan yang telah diberikan.
9. Seluruh pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu per satu. Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kata sempurna.

Surakarta, 30 Maret 2024



Dinda Ardiana Primantika

202314068