

IMPLEMENTASI SLOW DEEP BREATHING UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MACCINI SAWAH

Dimas Riyadil Amin. P^{1*}, Magdalena Limbong², Nurhayati², La Ode Nuh Salam²

¹Mahasiswa D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Dosen D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: 7dimas.riyadil@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai di pelayanan kesehatan primer dan berhubungan dengan peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal.

Tujuan: Untuk mengetahui cara menurunkan tekanan darah anggota keluarga penderita hipertensi.

Metode: Studi kasus menggunakan pendekatan deskriptif dan nonklinis untuk menginterpretasikan hasil penelitian secara sistematis melalui review.

Hasil: menunjukkan bahwa Perawatan pernapasan lambat mengubah tekanan darah dan menunjukkan bahwa pernapasan dalam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah.

Kesimpulan: Studi kasus ini dilakukan selama tiga hari di Puskesmas Macini sawah Makassar pada responden I dan II. Hasilnya menunjukkan bahwa menggunakan pernapasan dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita darah tinggi. Pasien kanker sebaiknya mengurangi rangsangan dan menghindari tekanan darah tinggi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan darah, Slow deep breathing

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit yang dirawat di rumah sakit tersebut adalah penyakit darah tinggi. Kondisi ini dikaitkan dengan peningkatan komplikasi dan komplikasi terkait peredaran darah sistolik dan diastolik, serta merupakan penyebab utama penyakit ginjal, stroke, dan gagal jantung (Kartika dkk., 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2019, 22% orang di dunia menderita tekanan darah tinggi, dan Asia Tenggara merupakan urutan ketiga dan 25% populasinya. Studi Faktor Risiko Riskesda tahun 2018 menunjukkan prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia sebesar 34,11%, di Sulawesi Selatan 31,68%, dan pada wanita 36,9% (Susanti et al., 2022).

Tahun 2020, data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa kota Makassar memiliki jumlah kasus

hipertensi tertinggi sebanyak 290.247, dengan 158.516 kasus di Kabupaten Bone dan 157.221 kasus di Kabupaten Gowa. Wilayah Baro memiliki kasus terendah sebanyak 1.500. Oleh karena itu, pengobatan non-obat, seperti relaksasi dan pernapasan dalam, harus dilakukan (Susanti et al., 2022).

Pasien kanker sebaiknya menggunakan pengobatan non-obat seperti mengontrol asupan makanan dan natrium, mengurangi jumlah alkohol dan tembakau, dan menggunakan teknik relaksasi seperti pernapasan lambat. Artinya bernapas dengan kecepatan kurang dari atau sama dengan 10 napas per menit dan dalam waktu yang lama. Sumber lain merekomendasikan teknik pernapasan lambat dan dalam sebagai cara untuk rileks dan mengontrol pernapasan lambat. Relaksasi memperlambat serat otot, mengirimkan sinyal saraf ke otak, dan

memperlambat fungsi tubuh lainnya, termasuk aktivitas otak. Beberapa tanda respons relaksasi antara lain penurunan denyut jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah (Faridah et al., 2022).

Pernafasan dalam yang lambat dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien kanker, menurut E. Susanti dkk. (2021). Keluarga adalah sistem atau alat pendukung yang membantu anggotanya, sehingga anggota keluarga dapat melihat bahwa kelompoknya siap membantu dan mendukung mereka saat diperlukan. Keluarga bertanggung jawab untuk memastikan anggota keluarga tetap produktif dengan menjaga kesehatan mereka (Amelia & Kurniawati, 2020).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai Implementasi Slow Deep Breathing untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga mengalami Hipertensi Pernafasan dalam yang lambat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien kanker, menurut E. Susanti dkk. (2021). Keluarga adalah sistem atau alat pendukung yang mendukung anggotanya, sehingga anggota keluarga dapat melihat bahwa kelompoknya siap membantu dan mendukung mereka saat diperlukan. Keluarga bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan anggota keluarga sehingga mereka dapat tetap produktif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Studi kasus menggunakan pendekatan deskriptif dan nonklinis untuk menginterpretasikan hasil penelitian secara sistematis melalui review.

HASIL

Pada penelitian ini studi yang dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas maccini sawah kota makassar yang

dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 24-27 juni 2024. Dua responden dalam studi kasus ini, responden I (NY "N") dan respondek II (NY"H"). kedua responden tersebut memenuhi kriteria inklusi dan masing-masing mendapat penjelasan dari peneliti.

Sebelum melakukan studi kasus penelitian ini dengan responden, peneliti membuat pernyataan kepercayaan dengan menentukan waktu, tujuan, dan tanda tangan responden. Hasil studi dari penelitian yang dilakukan menunjukkan sebagai berikut :

1. Responden I (Ny "N")

Ny "N" Berusia 47 tahun, beragama Islam, dengan pendidikan terakhir SMA/Sederajat, beralamatkan di Jl. Kemauan No 56 Suami Ny "N" Masih hidup dan memiliki 4 orang anak. Ny "N" tinggal bersama Suami dan anaknya. Ny "N" mengatakan keluhannya yaitu asam urat, makanan yang sering dikonsumsi bakso, Kehidupan sehari-hari Ny "N" ialah bersosialisasi dan berinteraksi dengan warga sekitar. Ny "N" menggunakan bahasa Makassar dan bahasa Indonesia dalam berkomunikasi. Ny "N" mengatakan melakukan ibadah di rumah dan kadang-kadang di Masjid.

Ny "N" tinggal dilingkungan yang padat dengan penduduk. Rumah Ny "N" merupakan rumah permanen. dengan 1 kamar tidur, ruang tamu, dan 1 kamar mandi serta terdapat ventilasi. Rumah klien nampak sedikit kotor dan tidak tertata dengan baik.

Pola keakraban dan komunikasi dengan anggota keluarga lainnya terjalin dengan baik. Mereka peduli satu sama lain. Jika meninggal, anggota keluarga segera dibawa ke rumah sakit terdekat. Sorotan pelangan selama perjalanan: TD: 150/90 mmHg, P: 20x/m, N: 90x/m, S: 36,0°C.

2. Responden II (Ny. "H")

Ny "H" berusia 45 tahun, beragama islam, dengan pendidikan terakhir SMA, alamat

di Jl. Maccini Raya Ir 1 No 23 Kota Makassar. Ny "H" Tinggal Bersama Suami, anak dan ibunya dan memiliki 4 orang anak dan 2 orang cucu. mereka tinggal dirumah dengan status kepemilikan sendiri. Ny "H" mengatakan malas makan ada riwayat Gerd, makanan yang sering dikonsumsi Bakso. Kehidupan sehari-hari Ny "H" Menjalani sosialisasi dan berinteraksi dengan warga sekitar dengan menggunakan bahasa daerah. Ny "H" melaksanakan ibadah di rumah dan kadang-kadang di Masjid.

Ny "H" tinggal dilingkungan yang penduduknya padat. Rumah Ny "H" adalah rumah semi permanen, terdapat 2 kamar tidur, ruang tamu, dan 1 kamar mandi serta terdapat ventilasi. Penerangan dan sirkulasi udara di rumah Ny "H" cukup bagus. Keadaan rumah Ny "H" tampak direnovasi.

Pola keakraban dan komunikasi dengan anggota keluarga lainnya terjalin dengan baik. Mereka peduli satu sama lain. Jika sakit, tetangga dan anggota keluarga harus segera dibawa ke rumah sakit terdekat. Ciri-ciri utama Ny. "H" di tujuan: TD : 140/95 mmHg, P: 23x/m, N: 90x/m, S: 36,5 °C.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara Ny "N" (subyek I) dan Ny "H" (subyek II) pada studi kasus dimana dua orang menggunakan teknik pernafasan dalam untuk menurunkan tekanan darah anggota keluarga penderita hipertensi.

Pada penelitian hari pertama, tekanan darah Ny. "N" adalah 150,90 mmHg, namun setelah mendapat terapi nafas dalam, tekanan darahnya menurun menjadi 145,90 mmHg. Tekanan darah Ny. H adalah 140,95 mm Hg, namun setelah dilakukan perawatan tekanan darahnya turun menjadi 140,90 mm Hg. Hal ini disebabkan adanya penyempitan pembuluh darah yang terjadi pada dua pasien selama perawatan.

Pada hari kedua pada pasien Ny "N" di

dapatkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 130/90 mmHg, kemudian setelah pemberian terapi Slow Deep Breathing mengalami penurunan tekanan darah sistolik yaitu 125/90 mmHg. Sedangkan pada pasien Ny "H" hasil pengukuran tekanan darah yaitu 140/95 mmHg, mengalami peningkatan diastolik dari hari sebelumnya, klien mengatakan stress dengan pekerjaan rumah yang sangat banyak sehingga membuat tekanan darah diastolik meningkat. setelah pemberian terapi Slow Deep Breathing mengalami penurunan tekanan darah diastolik yaitu 140/90mmHg. Penurunan tekanan darah pada kedua pasien ini terjadi karena pada saat diberikan terapi slow deep breathing kedua pasien dalam keadaan rileks pada saat diberikan terapi.

Pada hari ke tiga tekanan darah pasien Ny "N" meningkat yaitu 160/100 mmHg, sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, pasien pada malam hari mengkonsumsi bakso tetelan sehingga memicu Mula-mula tekanan darah meningkat, namun setelah dilakukan pengobatan dengan pernafasan dalam lambat, tekanan darah diastolik menurun menjadi 95,160 mm Hg (pasien "H" mempunyai tekanan darah 135,90 mmHg). Setelah pengobatan, tekanan darah diastolik menurun menjadi 135,85 mm Hg. Terjadi vasodilatasi selama terapi nafas dalam lambat, sehingga tekanan darah kedua pasien menurun hingga 85,135 mm Hg.

Sebelum dan sesudah pengobatan, serta setelah lima menit latihan pernapasan dalam, tekanan darah menurun pada dua pasien yang diperiksa dalam tiga hari. Bernafas enam sampai sepuluh kali dalam satu menit merangsang sistem saraf parasimpatis daripada menenangkan sistem saraf simpatik. Sistem saraf parasimpatis lebih aktif, detak jantung menurun, dan tekanan darah menurun. Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian Azizah et al., (2022) ini dimana terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi

Slow Deep Breathing. hal ini membuktikan bahwa terapi Slow Deep Breathing dapat membantu menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus penulis tentang pemanfaatan pernafasan dalam secara perlahan untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga” menurut responden Ny “N” dan “H” di lokasi kerja Puskesmas Maksini Saveh Makassar selama 3 (tiga) hari pada tanggal 24-26 Juli 2024 dan mengingat pada studi kasus ini 2 orang penderita darah tinggi diberi pengobatan dengan pernafasan lambat dalam, maka dapat disimpulkan bahwa pengobatan dengan pernafasan lambat dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita darah tinggi dan membantu, namun tekanan darah tinggi harus dicegah

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok Relationship Of Family Support To Hipertensity Diet Compliance In Hypertension Patients At Kelurahan Tapos Depok. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, 3(1), 77–90.

<http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>

Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation Of Slow Deep Breathing on Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).

Faridah, F., Hasmar, W., & Indrawati, I. (2022). Edukasi Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Kasang Kumpeh. *Jurnal Abdimas*

Kesehatan (JAK), 4(2), 201. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.311>

Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>

Susanti, E., Anggara, D., Kesehatan Kemenkes Palembang, P., & Selatan, S. (2021). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 1).

Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi- Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20540>