



**KARYA ILMIAH**  
**PENGARUH TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING***  
**DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA**  
**PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI**  
**WERDHA HARAPAN IBU SEMARANG**

NIA HESTI

GHOSA

NIM : 2328025

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**  
**UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**  
**TAHUN 2025**

## PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* Dalam  
Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Panti  
Werdha Harapan Ibu Semarang.  
Nama : Nia Hesti Ghosa  
NIM 2328025

Siap dipertahankan di depan penguji  
Pada tanggal 03 Februari 2025

Menyetujui Pembimbing



(Ns. Wijanarko Heru P, S.Kep., M.H)

## HALAMAN PENGESAHAN KIAN

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* dalam  
Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Panti  
Werdha Harapan Ibu Semarang.

Nama : Nia Hesti Ghosa

NIM : 2328025

Siap Dipertahankan Di Depan Penguji

Pada Tanggal 03 Februari 2025

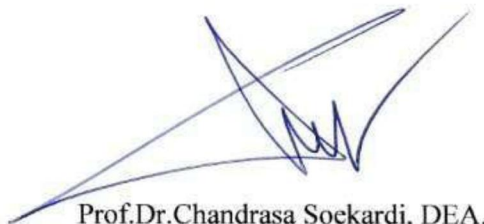
Mengetahui

Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Universitas Widya Husada Semarang

(Ns. W...  
1)

Rektor



Prof. Dr. Chandrasa Sockardi, DEA.  
NUPTK: 7836735636130062

Program Studi Profesi Ners  
Ketua Prodi



Ns. Heny Prasetyorini S.Kep., M.Kep.  
NUPTK: 1359762663230203

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nia Hesti Ghosa

Tempat tanggal lahir : Grobogan, 29 April 2001

NIM 2328025

Program Studi : Profesi Ners Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Laporan Karya Ilmiah dengan judul “Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang” adalah hasil karya saya dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Profesi Ners di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan Karya Ilmiah ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia Laporan Karya Ilmiah ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan Karya Ilmiah ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini telah saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana dalam semestinya.

Semarang, 03 Februari 2025  
Yang Menyatakan,

Nia Hesti Ghosa

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah Ners dengan judul “Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang” dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Heny Prasetyorini S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns.Wijanarko Heru P, S.Kep., M.H, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan arahan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan KIAN ini.
4. Seluruh dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
5. Kepada kedua orang tua saya. Terima kasih telah memeberikan doa dan dukungan baik moril maupun materi selama kuliah serta semangat yang tiada henti.
6. Teruntuk diri sendiri terima kasih karena mampu bertahan sejauh ini dipaksa kuat walaupun banyak rintangan dan badai yang harus dilalui dan tidak mudah bertahan di balik kat baik-baik saja untuk melawan segala trauma.
7. Terima kasih kepada sahabat saya Debby ayu syafira dan Grecia yang selalu ada untuk memberikan dukungan kepada saya, meluangkan waktu untuk turut andil dalam memberikan semangat saya.
8. Terima kasih kepada calon suami saya A. Irfan M. yang selama ini ada untuk memberikan dukungan kepada saya, meluangkan banyak waktu, tenaga dan terlibat turut andil dalam memberikan masukan semangat serta menjadi

pendengar yang baik untuk mendengarkan keluh kesah saya, sehingga dapat terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dan tidak bisa disebutkan satu persatu. Penulis mengucapkan terimakasih semoga Allah membalas kebaikan kalian semua.
10. Teman-teman Mahasiswa Profesi Ners 2024/2025 Universitas Widya Husada Semarang atas pemberian dukungan dan motivasi dalam penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari dalam penulisan Karya Ilmiah akhir Ners ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan Kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai masukan untuk melengkapi dan memperbaiki lebih lanjut.

Semarang, 03 Februari 2025

Nia Hesti Ghosa

**Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* Dalam Menurunkan  
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Panti Werdha  
Harapan Ibu Semarang**

Nia Hesti Ghosa<sup>1</sup>, Wijanarko Heru<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners

Program Profesi Universitas Widya Husada Semarang

<sup>2</sup>Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners

Program Profesi Universitas Widya Husada Semarang

Email:

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa satu dari tiga orang Indonesia mengidap hipertensi, dan prevalensi seseorang mengalami hipertensi akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu jenis terapi yang bisa menjadi alternatif pengobatan non-farmakologi pada penderita hipertensi adalah terapi *slow deep breathing*. Terapi *slow deep breathing* adalah teknik yang menggunakan pola pernapasan lambat dan dalam untuk merangsang berbagai organ dan sistem dalam tubuh. Melalui pernapasan yang dilakukan dengan ritme teratur dan mendalam, terapi ini dapat membantu meningkatkan aliran darah dan meredakan ketegangan otot.

**Tujuan :** Menganalisis pengaruh terapi *slow deep breathing* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang.

**Metode :** Penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen pretest dan posttest pada studi kasus penderita hipertensi di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang, dilakukan kepada 4 responden. Intervensi yang diberikan adalah terapi *slow deep breathing*, dan data penelitian yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat.

**Hasil :** Pemberian terapi *slow deep breathing* terhadap pasien dengan hipertensi mengalami perubahan TD dimana terjadi penurunan yang cukup signifikan. Hasil TD sebelum intervensi yaitu TD responden tertinggi berada di angka 160/101 mmHg (HDII) di hari pertama yaitu Ny.S dan TD terendah berada di angka 130/80 mmHg (Pre-H) di hari ke empat yaitu Ny. P. Hasil TD sesudah dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* yaitu TD responden tertinggi berada di angka 153/81 mmHg (HDI) di hari pertama yaitu Ny. S dan TD terendah berada di angka 122/78 mmHg (normal) di hari ke empat Ny.P.

**Kesimpulan :** terapi *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

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

**The Impact of Slow Deep Breathing Therapy in Lowering Blood  
Pressure in Hypertension Sufferers at The Panti Werdha  
Harapan Ibu Semarang**

Nia Hesti Ghosa<sup>1</sup>, Wijanarko Heru<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nursing Professional Education Study Program Students  
Proficient Program Widya Husada College Semarang

<sup>2</sup>Lecturer of Nursing Professional Education Study Program  
Proficient Program Widya Husada College Semarang

Email:

## ABSTRACT

**Background:** The Ministry of Health of the Republic of Indonesia stated that one in three Indonesians suffer from hypertension, and the prevalence of someone experiencing hypertension will continue to increase from year to year. One type of therapy that can be an alternative non-pharmacological treatment for hypertension sufferers is slow deep breathing therapy. Slow deep breathing therapy is a technique that uses slow and deep breathing patterns to stimulate various organs and systems in the body. Through breathing that is done with a regular and deep rhythm, this therapy can help increase blood flow and relieve muscle tension.

**Objective:** To analyze the impact of slow deep breathing therapy in lowering blood pressure in hypertension sufferers at the Panti Werdha Harapan Ibu Semarang.

**Method:** Quantitative research with a pretest and posttest experimental design on a case study of hypertension sufferers at the Panti Werdha Harapan Ibu Semarang, was carried out on 4 respondents. The intervention given was slow deep breathing therapy, and the research data obtained were analyzed using univariate analysis.

**Results:** The provision of slow deep breathing therapy to patients with hypertension experienced changes in BP where there was a significant decrease. The results of BP before the intervention were that the highest respondent's BP was at 160/101 mmHg (HDII) on the first day, namely Mrs. S and the lowest BP was at 130/80 mmHg (Pre-H) on the fourth day, namely Mrs. P. The results of BP after Slow Deep Breathing therapy were that the highest respondent's BP was at 153/81 mmHg (HDI) on the first day, namely Mrs. S and the lowest BP was at 122/78 mmHg (normal) on the fourth day, Mrs. P.

**Conclusion:** Slow deep breathing therapy can lower blood pressure in hypertension sufferers.

**Keywords:** Hypertension, Slow Deep Breathing Treatment

## DAFTAR ISI

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH..... | i   |
| HALAMAN PENGESAHAN KIAN .....            | ii  |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH .....   | iii |
| KATA PENGANTAR.....                      | iv  |
| DAFTAR ISI.....                          | vi  |
| DAFTAR TABEL .....                       | x   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                  | 1   |
| A. Latar Belakang .....                  | 1   |
| B. Rumusan Masalah .....                 | 5   |
| C. Tujuan Karya Ilmiah .....             | 6   |
| D. Manfaat Karya Ilmiah .....            | 6   |
| BAB II TINJAUAN TEORI .....              | 8   |
| A. Hipertensi .....                      | 8   |
| B. Terapi Slow Deep Breathing.....       | 13  |
| C. Kerangka Teori .....                  | 17  |
| BAB III METODE STUDI KASUS .....         | 18  |
| A. Rancangan Studi Kasus.....            | 18  |
| B. Subjek Studi Kasus .....              | 18  |
| C. Fokus Studi Kasus .....               | 19  |
| D. Definisi Operasional .....            | 19  |
| E. Instrumen Studi Kasus .....           | 20  |
| F. Metode Pengumpulan Data.....          | 22  |
| G. Lokasi & Waktu Studi Kasus.....       | 23  |
| H. Analisa Data dan Penyajian Data.....  | 23  |
| I. Etika Studi Kasus.....                | 23  |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... | 25 |
| A. Hasil Penelitian .....         | 25 |
| B. Pembahasan Penelitian.....     | 30 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....  | 34 |
| A. Kesimpulan .....               | 34 |
| B. Saran .....                    | 36 |
| DAFTAR PUSTAKA.....               | 37 |
| LAMPIRAN .....                    | 40 |

