



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG KENANGA
RSUD LIMPUNG KAB BATANG**

SOIMUN

NIM: 2508110

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



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG KENANGA
RSUD LIMPUNG KAB BATANG**

SOIMUN
NIM: 2508110

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

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH NERS

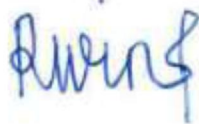
Judul : Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien
Hipertensi Di Ruang Kenanga Rsud Limpung Kab Batang

Nama Mahasiswa : Soimun

NIM : 2508110

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 20 September 2025

Pembimbing I



Rahayu Winarti, S.Kep.Ns.M.Kep
NUPTK : 3733755656230152

PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH NERS

Judul : Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien
Hipertensi Di Ruang Kenanga Rsud Limpung Kab Batang

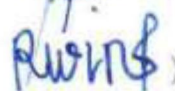
Nama Mahasiswa : Soimun

NIM : 2508110

Telah pertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 23 September 2025

Menyetujui,

Penguji : Ns. Arifianto, M.Kep ()

Anggota Penguji : Rahayu Winarti, S.Kep.Ns.M.Kep ()

Mengetahui,

Universitas Widya Husada Semarang

Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Rektor



Prof. Dr. C. Andrasa Soekardi, DEA
NUPTK: 7836735636130062

Ketua

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

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Soimu

Tempat tanggal lahir : Kendal 22 April 1978

NIM : 2508110

Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Laporan Karya Ilmiah dengan judul “Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Kenanga Rsud Limpung Kab Batang “ adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Profesi Ners di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis 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 saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, September 2025

Soimun

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan KIAN ini dengan Judul ” “Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Kenanga Rsud Limpung Kab Batang” KIAN ini disusun dalam rangka memenuhi syarat ners. Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang .
2. Heni Prasetyorini, S.Kep.Ns. M.Kep, Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Responden penelitian, terima kasih partisipasinya
4. Orang tua yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yangtak henti hingga saat ini.
5. Para staf dosen dan tata usaha di Universitas Widya Husada Semarang.
6. Teman teman yang telah memberikan semangat selama ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan KIAN ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapatmemperbaiki kekurangan pada penyusunan selanjutnya.

Semarang, September 2025

Soimun

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH NERS	ii
PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH NERS	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1.Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2.Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3.Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.Manfaat Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1.Konsep Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.2.Klasifikasi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.3.Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
2.4.Manifestasi Klinis	Error! Bookmark not defined.
2.5.Komplikasi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.6.Penatalaksanaan	Error! Bookmark not defined.
2.7.Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
3.1.Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.2.Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.3.Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.4.Fokus Studi	Error! Bookmark not defined.
3.5.Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.6.Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.7.Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.Lokasi dan Waktu Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.9.Analisi dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.10.Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1.Hasil	Error! Bookmark not defined.
4.2.Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.3.Keterbatasan	Error! Bookmark not defined.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1.Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2.Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	51



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 4. 1 Karakteritik Usia	37
Tabel 4. 1 Tabel Tekanan Darah Pre dan Post	37



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran	Judul Lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Permohonan menjadi Responden
Lampiran 3	Persetujuan menjadi Responden
Lampiran 4	SOP



“PENERAPAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG KENANGA RSUD LIMPUNG KAB BATANG

Soimun¹, Rahayu Winarti²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Universitas Widya Husada Semarang

Email: dyanfieha@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko komplikasi serius, termasuk penyakit jantung dan stroke. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengelola hipertensi yang menyertainya adalah teknik slow deep breathing. Teknik ini bertujuan untuk memberikan efek relaksasi, menurunkan pengelolaan tekanan darah, dan membantu regulasi tekanan darah pasien hipertensi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan slow deep breathing terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Ruang Kenanga Rsud Limpung Batang

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada bulan September 2025. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta menggunakan kuesioner pengelolaan tekanan darah. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, dengan pemberian teknik slow deep breathing secara berulang.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah intervensi. Sebelum intervensi, tekanan darah rata-rata responden tergolong tinggi, dengan nilai tertinggi 202/116 mmHg dan terendah 148/100 mmHg. Setelah intervensi, tekanan darah menurun secara bertahap, dengan penurunan rata-rata sebesar 6-15 mmHg. .

Kesimpulan: Slow deep breathing terbukti efektif dalam menurunkan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi. Teknik ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam manajemen hipertensi pada pasien.

Kata Kunci: Hipertensi, Slow Deep Breathing,

***“APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS IN THE KENANGA ROOM OF LIMPUNG
REGENCY HOSPITAL BATANG REGENCY***

Soimun¹, Rahayu Winarti²

***¹Student of Nursing Professional Education Study Program, Widya Husada
University Semarang***

***²Lecturer of Nursing Professional Education Study Program, Widya Husada
University Semarang
Email: dyanfieha@gmail.com***

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic disease that can increase the risk of serious complications, including heart disease and stroke. One non-pharmacological approach that can be used to manage the accompanying hypertension is the slow deep breathing technique. This technique aims to provide a relaxation effect, reduce blood pressure management, and help regulate blood pressure in hypertensive patients.

Objective: This study aims to analyze the effectiveness of the application of slow deep breathing on blood pressure in elderly hypertension patients in the Kenanga Room of Limpung Hospital

Method: This study used a descriptive method with a case study approach conducted in September 2025. Data were collected through blood pressure measurements before and after the intervention, and using a blood pressure management questionnaire. The intervention was carried out for three consecutive days, with repeated administration of the slow deep breathing technique.

Results: The results showed that there was a significant decrease in blood pressure after the intervention. Before the intervention, the average blood pressure of respondents was high, with the highest value of 202/116 mmHg and the lowest 148/100 mmHg. After the intervention, blood pressure decreased gradually, with an average decrease of 6-15 mmHg. .

Conclusion: Slow deep breathing has been shown to be effective in lowering blood pressure levels in people with hypertension. This technique can be used as a complementary therapy in the management of hypertension in patients.

Keywords: Hypertension, Slow Deep Breathing,

