

## PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN *DZIKIR* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Yora Nopriani<sup>1</sup>, Desy Fitria<sup>2\*</sup>, Evi Royani<sup>3</sup>

Program studi s1 keperawatan stikes mitra adiguna Palembang<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : fitriadesy010412@gmail.com

### ABSTRAK

Menurut data dari WHO 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, sebagian besar setiap 1 dari orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Terapi yang dapat diberikan pada hipertensi ada dua yaitu dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis yang telah ditemukan untuk membantu menurunkan tekanan darah yaitu berupa *Slow Deep Breathing* dan dzikir, seperti yang dilakukan oleh peneliti. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang 2023. Ruang lingkup penelitian ini dilakukan pada semua lansia yang ada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Sampel pada penelitian sebagian lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang berjumlah 30 orang. Hasil yang diperoleh dari analisis bivariat uji *Wilcoxon Test* didapatkan nilai sig (p-value) = 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada pengaruh penerapan *slow deep breathing* dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023.

**Kata kunci** : *slow deep breathing*, dzikir, tekanan darah, lansia, hipertensi

### ABSTRACT

According to data from WHO, 1.13 billion people in the world suffer from hypertension, and almost every one person in the world is diagnosed with hypertension. Two types of therapy can be given to hypertension, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological treatment that has been found to help lower blood pressure is in the form of slow, deep breathing and Dhikr, as done by researchers. This research aims to determine the effect of implementing *Slow Deep Breathing* and Dhikr on reducing blood pressure in older adults with hypertension at the Harapan Kita Social Home in Palembang 2023. The scope of this research was carried out on all older adults at the Harapan Kita Social Home in Palembang. The research sample of some older adults who experienced increased blood pressure in older people at the Harapan Kita Social Home in Palembang was 30 people. The results obtained from the bivariate analysis of the *Wilcoxon Test* showed that the sig value (p-value) = 0.000 < 0.05, then Ho was rejected and Ha was accepted, meaning that there was an effect of applying *slow deep breathing* and Dhikr on reducing blood pressure in older adults with hypertension in Harapan Kita Social Home Palembang in 2023.

**Keywords** : *slow deep breathing*, dhikr, blood pressure, elderly, hypertension

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian didunia. Hipertensi sering di sebut penyakit pembunuh ketiga salah satu penyakit yang dapat menyebabkan perawatan dalam jangka waktu yang lama, jika tidak di berikan perawatan dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi. Selain itu hipertensi merupakan salah satu faktor resiko gangguan cardiovascular yang utama yang dapat menyebabkan kematian pada penduduk didunia, faktor yang dapat menyebabkan hipertensi adalah kurangnya kativitas fisik, konsumsi garam yang berlebih, dan kurangnya konsumsi buah dan sayur-sayuran.(Utama, Yofa 2023)

Hipertensi adalah penyakit kronik akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik, baik sistolik maupun diastolik, dan merupakan salah satu faktor resiko utama gangguan jantung. Tekanan darah tinggi atau sering di sebut hipertensi merupakan salah satu bentuk gangguan sistem serebrovaskular, sehingga mengakibatkan penurunan darah serebrovaskular, sehingga mengakibatkan penurunan atau terhambatnya sualoi oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. (Pratiwi, 2020)

Menurut data dari WHO 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, sebagian besar setiap 1 dari orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Di perkirakan pada tahun 2025 nanti akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal meningeal akibat hipertensi dan komplikasi. (Utama, Yofa 2023) Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menyatakan bahwa angka prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran pada usia penduduk umur >18 tahun, angka kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%, kejadian tertinggi pada penyakit hipertensi adalah pada provinsi Kalimantan Barat sebesar 36,99%, sementara angka kejadian terendah pada penyakit hipertensi ialah di provinsi Papua sebesar 22,22%, sedangkan angka kejadian hipertensi pada provinsi Sumatera Selatan sebesar 30,44%. (Utama, Yofa 2023)

Menurut profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan angka kejadian hipertensi setiap tahunnya selalu meningkat pada tahun 2020 sebanyak 645.104 orang menderita hipertensi, pada tahun 2021 sebanyak 987.295 orang yang menderita hipertensi, sedangkan pada tahun 2022 meningkat sangat drastis dengan angka kejadian sebanyak 1.497.735 orang yang mengalami hipertensi. (Dinkes, 2022)

Menurut (Pratiwi, 2020) terapi yang dapat diberikan pada hipertensi ada dua yaitu dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis berupa pemberian obat-obatan antihipertensi, misalnya seperti Captopril dan Amlodipin. Terapi farmakologis ini dikatakan belum efektif karena sering terjadi kekambuhan serta menimbulkan efek samping berbahaya bila dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang, dan pada kenyataannya pemberian obat kepada penderita hipertensi tersebut kurang efektif karena penderita juga masih sering kali tidak patuh dalam mengkonsumsi obat-obatan. Sedangkan terapi nonfarmakologis yang telah ditemukan untuk membantu menurunkan tekanan darah yaitu berupa tanaman tradisional (herbal), akupunktur, terapi relaksasi, pijat refleksi, massage punggung, senam lansia, senam yoga, dan *slow deep breathing* dan dzikir, seperti yang dilakukan oleh peneliti. (Pratiwi, 2020)

Slow deep breathing adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat, dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15 menit memberi pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi. Slow deep breathing yang dikombinasikan dengan zikir akan membuat penderita hipertensi lebih tenang sehingga akan memicu keluarnya hormon endorfin. Dzikir membuat tubuh mengalami keadaan santai (relaksasi), tenang dan damai. Keadaan ini mempengaruhi otak, dengan menstimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran *hormone corticotropin realizing factor* (CRF). (Putri, Rosa dan Nurhidayanti, 2022)

Dalam teknik pernafasan slow deep breathing atau pernafasan dalam yang lambat dapat meningkatkan tekanan intratoraks, sehingga meningkatkan kandungan oksigen dalam jaringan. Sinyal yang dikirim ke otak menyebabkan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis, yang menyebabkan penurunan tekanan darah. Selain itu slow deep breathing dapat merangsang pelepasan endorfin. Manfaat slow deep breathing ini bertujuan untuk mengatasi stress, hipertensi, nyeri, dan gangguan penyakit pernafasan, ketika oksigen yang kita hirup hanya memperlancarkan peredaran darah, melancarkan metabolisme tubuh, dan mensuplai otak dengan kadar yang cukup. Kelebihan slow deep

breathing ini adalah dapat dilakukan secara mandiri tidak harus berkelompok, tidak memerlukan bantuan orang lain, dapat dilakukan dengan mudah, tidak menimbulkan resiko, membuat perasaan rileks saat melakukannya, dan tidak memerlukan biaya. (Pratiwi, Anggi. 2022)

Salah satu pengobatan nonfarmakologis adalah dengan cara melakukan kegiatan keagamaan, salah satunya melalui ayat dzikir. Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara mengingatnya sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global. Dzikir juga dapat diartikan dari dua sudut pandang pengertian, yakni khusus dan umum. (Putri & Nurhidayati, 2022)

WHO menetapkan unsur spiritual (agama) sebagai salah satu dari empat unsur kesehatan. Keempat unsur kesehatan tersebut adalah sehat fisik, sehat psikis, sehat sosial, dan sehat spiritual. (Putri & Nurhidayati, 2022) Penelitian awal yang telah dilakukan (Insani & Nurhidayanti, 2022) dalam penelitian yang berjudul penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia, didapatkan hasil adanya penurunan tingkat kecemasan dan dzikir sebelum dan sesudah terapi *Slow Deep Breathing* dan Dzikir selama 30 menit. Arat-rata tingkat kecemasan menurun sebesar 6-7. (Insani & Nurhidayanti, 2022)

Penelitian lain yang membahas terkait slow deep breathing yang dilakukan oleh (Rizki sari et al, 2022) yang berjudul terapi slow deep breathing untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi menunjukkan nilai p-value 0,002 (<0,05). Disimpulkan ada pengaruh *Slow Deep Breathing* guna menurunkan tekanan darah agar terhindar dari komplikasi hipertensi. (Rizki sari et al, 2022)

Menurut data yang di dapat dari panti social harapan kita Palembang, jumlah lansia yang mengalami hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 20 orang, pada tahun 2022 sebanyak 22 orang dan pada tahun 2023 sebanyak 40 orang . sedangkan faktor resiko yang dapat diubah yaitu merokok, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisisk, obesitas, konsumsi alcohol, stress. Tekanan darah pada lansia cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar beresiko tekanan hipetensi (tekanan darah tinggi). (P2PTM Kemenkes RI, 2023).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang 2023.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan *Experimental* dengan *pre dan posttest design* dengan tehnik Simple Random Sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Harapan Kita Palembang pada bulan Desember 2023. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang ada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang sebanyak 57 orang. Sampel dalam penelitian ini lansia yang ada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang 30 responden. Instrumen penelitian ini adalah dengan memberikan terapi Slow Deep Breathing dan Dzikir. Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate dengan menggunakan uji statistic *Shapiro-Wilk*.

## HASIL

Dari tabel 1 diketahui, jenis kelamin responden laki-laki dan perempuan sama banyaknya yakni masing-masing 15 orang (50%).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Pantii Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	15	50
2	Perempuan	15	50
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Pantii Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023**

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	55 – 64 tahun	14	46,7
2	65 – 74 tahun	9	30,0
3	75 – 84 tahun	7	23,3
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel 2 diketahui, sebagian besar responden berumur 55 – 64 tahun sebanyak 14 orang (46,7%), dan hanya 7 orang (23,3%) berumur 75 – 84 tahun.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah (Sistolik) Sebelum dan Sesudah Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir di Pantii Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023**

No	Tekanan Darah (Sistolik)	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	130 – 139 mmHg	3	10,0	14	46,7
2	140 – 159 mmHg	20	66,7	13	43,3
3	160 – 179 mmHg	6	20,0	3	10
4	≥ 180 mmHg	1	3,3	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel 3 diketahui, sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 140 – 159 mmHg sebanyak 20 orang (66,7%), dan hanya 1 orang (3,3%) tekanan darah (sistolik) ≥ 180 mmHg. Selanjutnya sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 130 - 139 mmHg sebanyak 14 orang (46,7%), dan tidak ada responden dengan tekanan darah (sistolik) ≥ 180 mmHg.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah (Diastolik) Sebelum dan Sesudah Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir di Pantii Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023**

No	Tekanan Darah (Diastolik)	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	< 80 mmHg	1	3,3	8	26,7
2	80 – 84 mmHg	9	30,0	13	43,3
3	85 – 89 mmHg	2	6,7	6	20,0
4	90 – 99 mmHg	14	46,7	3	10,0
5	100 – 109 mmHg	4	13,3	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel 4 diketahui, sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 90 - 99 mmHg sebanyak 14 orang (46,7%), dan hanya 1 orang (3,3%) tekanan darah (sistolik) < 80 mmHg. Selanjutnya sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah

80 - 84 mmHg sebanyak 13 orang (43,3%), dan tidak ada responden dengan tekanan darah (diastolik) 100 - 109 mmHg

**Tabel 5. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Tekanan Darah (Sistolik) Sebelum dan Sesudah Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023**

No	Variabel TD Sistolik	<i>Shapiro-Wilk</i>		Status
		Statistik	<i>p-value</i>	
1	Sebelum	0,954	0,212	Normal
2	Sesudah	0,864	0,001	Tidak normal

Dari tabel 5 hasil uji *Shapiro-Wilk* didapatkan tekanan darah (sistolik) sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah  $p\text{-value} = 0,212 > 0,05$ , berarti data terdistribusi normal, dan tekanan darah (sistolik) sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ , berarti data tidak terdistribusi normal.

Selanjutnya untuk uji pengaruh menggunakan uji statistik berpasangan *Wilcoxon Test* dengan ketentuan jika  $p\text{-value} < 0,05$  berarti ada pengaruh dan jika  $p\text{-value} \geq 0,05$  berarti tidak ada pengaruh.

**Tabel 6. Uji *Wilcoxon Test* Tekanan Darah (Sistolik) Sebelum dan Sesudah Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023**

No	Tekanan Sistolik	Darah	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
1	Sebelum		30	150,40	10,220	0,000
2	Sesudah		30	141,13	11,352	

Dari tabel 6 diketahui, mean (nilai rata-rata) tekanan darah (sistolik) sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 150,40 mmHg dan mean (nilai rata-rata) tekanan darah (sistolik) sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 141,13 mmHg, mengalami penurunan 9,27 mmHg, dengan demikian disimpulkan penerapan *slow deep breathing* dan dzikir dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023.

Hasil uji *Wilcoxon Test* didapatkan nilai  $sig (p\text{-value}) = 0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh penerapan *slow deep breathing* dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023

**Tabel 7. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Tekanan Darah (Diastolik) Sebelum dan Sesudah Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023**

No	Variabel TD Diastolik	<i>Shapiro-Wilk</i>		Status
		Statistik	<i>p-value</i>	
1	Sebelum	0,913	0,017	Tidak normal
2	Sesudah	0,935	0,066	Normal

Dari tabel 7 hasil uji *Shapiro-Wilk* didapatkan tekanan darah (diastolik) sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah  $p\text{-value} = 0,017 < 0,05$ , berarti data tidak terdistribusi normal, dan tekanan darah (diastolik) sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah  $p\text{-value} = 0,066 > 0,05$ , berarti data terdistribusi normal.

Selanjutnya untuk uji pengaruh menggunakan uji statistik berpasangan *Wilcoxon Test* dengan ketentuan jika  $p\text{-value} < 0,05$  berarti ada pengaruh dan jika jika  $p\text{-value} \geq 0,05$  berarti tidak ada pengaruh.

**Tabel 8.** Uji *Wilcoxon Test* Tekanan Darah (Diastolik) Sebelum dan Sesudah Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023

No	Tekanan Darah Diastolik	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
1	Sebelum	30	88,67	7,387	0,000
2	Sesudah	30	81,17	6,586	

Dari tabel 8 diketahui, mean (nilai rata-rata) tekanan darah (diastolik) sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 88,67 mmHg dan mean (nilai rata-rata) tekanan darah (diastolik) sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 81,17 mmHg, mengalami penurunan 7,5 mmHg, dengan demikian disimpulkan penerapan *slow deep breathing* dan dzikir dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023.

Hasil uji *Wilcoxon Test* didapatkan nilai  $sig (p\text{-value}) = 0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh penerapan *slow deep breathing* dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui, sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 140 – 159 mmHg sebanyak 20 orang (66,7%), dan hanya 1 orang (3,3%) tekanan darah (sistolik)  $\geq 180$  mmHg. Selanjutnya sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 130 - 139 mmHg sebanyak 14 orang (46,7%), dan tidak ada responden dengan tekanan darah (sistolik)  $\geq 180$  mmHg.

Sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 90 - 99 mmHg sebanyak 14 orang (46,7%), dan hanya 1 orang (3,3%) tekanan darah (sistolik)  $< 80$  mmHg. Selanjutnya sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 80 - 84 mmHg sebanyak 13 orang (43,3%), dan tidak ada responden dengan tekanan darah (diastolik) 100 - 109 mmHg.

Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh darah dan beredar mencapai seluruh jaringan tubuh manusia. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sebagai media pengangkut oksigen serta zat lain yang di perlukan untuk kehidupan sel-sel di dalam tubuh, istilah “tekanan darah” berarti tekanan pada pembuluh nadi dari peredaran darah sistemik di dalam tubuh manusia. Tekanan darah di bedakan antara tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah ketika menguncup (kontraksi) sedangkan, tekanan darah diastolik adalah tekanan darah ketika mengendor kembali (rileksasi). (Nadialista, Kurniawan et al 2021).

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan

darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). (Hasanah Uswatun, 2019).

Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis. (Hasanah Uswatun, 2019)

Berdasarkan analisis bivariat diketahui, mean (nilai rata-rata) tekanan darah (sistolik) sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 150,40 mmHg dan mean (nilai rata-rata) tekanan darah (sistolik) sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 141,13 mmHg, mengalami penurunan 9,27 mmHg, dengan demikian disimpulkan penerapan *slow deep breathing* dan dzikir dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023.

Selanjutnya mean (nilai rata-rata) tekanan darah (diastolik) sebelum penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 88,67 mmHg dan mean (nilai rata-rata) tekanan darah (diastolik) sesudah penerapan *slow deep breathing* dan dzikir adalah 81,17 mmHg, mengalami penurunan 7,5 mmHg, dengan demikian disimpulkan penerapan *slow deep breathing* dan dzikir dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023.

Hasil uji *Wilcoxon Test* didapatkan nilai *sig (p-value) = 0,000 < 0,05*, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh penerapan *slow deep breathing* dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023.

*Slow deep breathing/* relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernafasan secara lambat dan dalam sehingga menimbulkan efek relaksasi. *Slow deep breathing* ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku. (Nadilalista, Kurniawan et,al 2021).

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasanwaktu. Bah kan Allah menyifati ulil albab, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat lisaniyah, namun juga qalbiyah. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang afdhal adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih di utama. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir. (Setiani Febri, Novita, 2018)

*Slow deep breathing* berpengaruh pada system persarafan yang mengontrol tekanan darah. *Slow deep breathing* berpengaruh terhadap modulasi sistem kardiovaskular yang akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernapasan dan berdampak pada peningkatan efektivitas barorefleks serta dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Barorefleks akan mengaktifkan aktivitas system saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah, penurunan output jantung dan mengakibatkan tekanan darah menurun. (Nadilalista, Kurniawan et,al 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Maghfirah, dkk (2022) dengan judul “Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* dengan Zikir untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” di Desa Meunasah Baet, Krueng Barona Jaya, Aceh Besar. Menyimpulkan bahwa terapi *slow deep breathing* dengan zikir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat

menjadi salah satu alternatif untuk mengontrol tekanan darah dalam mencegah komplikasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Riantiarno, dkk (2023), dengan judul “Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Manutapen Kota Kupang. Menunjukkan hasil uji dengan *wilcoxon pre test* dan *post test* untuk tekanan darah sistolik memiliki nilai  $p\text{-value} = 0,000$ . Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan *slow deep breathing*. Kemudian, Hasil uji *wilcoxon pre test* dan *post test* untuk tekanan darah diastolik memiliki nilai  $p\text{-value} = 0,000$ . Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan *slow deep breathing*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh penerapan *slow deep breathing* dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023, dapat terjadi karena *slow deep breathing* pernapasan secara dalam dan perlahan dapat meningkatkan konsumsi oksigen di dalam tubuh, memperbaiki saturasi oksigen, mempengaruhi pembuluh darah menjadi elastis, dilakukan sambil berdzikir menambah ketenangan dan kenyamanan psikologis lansia sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

## KESIMPULAN

Sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sebelum *penerapan slow deep breathing* dan dzikir adalah 140 – 159 mmHg sebanyak 20 orang (66,7%), dan sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sebelum *penerapan slow deep breathing* dan dzikir adalah 90 - 99 mmHg sebanyak 14 orang (46,7%). Sebagian besar tekanan darah (sistolik) responden sesudah *penerapan slow deep breathing* dan dzikir adalah 130 - 139 mmHg sebanyak 14 orang (46,7%), dan sebagian besar tekanan darah (diastolik) responden sesudah *penerapan slow deep breathing* dan dzikir adalah 80 - 84 mmHg sebanyak 13 orang (43,3%).

Hasil analisis bivariat uji *Wilcoxon Test* didapatkan nilai  $\text{sig} (p\text{-value}) = 0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh penerapan *slow deep breathing* dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2023

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5(2), 25484702.
- Dinkes Prov Sumsel. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Profil Kesehatan Provinsi Sumsel 2021, 259.
- Gemini et al. (2021). *Keperawatan Gerontik* (M. Qasim (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Kemendes Republik Indonesia. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/>, 5–6.



- Kasumayanti, E. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI DESA PULAU JAMBU WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KUOK. *Jurnal NERS*, 5(23), 17.
- Nopriani, Y. (2019). Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Prosiding.Stikesmitraadiguna.Ac.Id*, 05(02), 24426873. <http://prosiding.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/PSNMA/article/view/31>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian*. Salemba Medika.
- Padila. (2018). Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Nuha Medika.
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8302>
- Royani, E. (2021). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Sembiring, J. O. (2018). Metode Penelitian Ilmiah. *METODE PENELITIAN ILMIAH*, 84, 487–492.
- Simatupang, A. (2021). Hipertensi. In Buku (Vol. 8, Issue 2).
- Sitanggang et al. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Tambunan, F. F. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya. In Buku Saku.