



UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

**ANALISA INTERVENSI KEPERAWATAN SLOW DEEP BREATHING
EXERCISE PADA LANSIA HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH DI KAMPUNG SINOMAN
KOTA MOJOKERTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DESI OKTAVITASARI

202203018

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
MOJOKERTO
2023**



UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

**ANALISA INTERVENSI KEPERAWATAN SLOW DEEP BREATHING
EXERCISE PADA LANSIA HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH DI KAMPUNG SINOMAN
KOTA MOJOKERTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

DESI OKTAVITASARI

202203018

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
MOJOKERTO
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Desi Oktavitasari

NIM : 202203018

Tanda Tangan :



Tanggal : juli 2023

BINA SBHAT PPNI



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : DESI OKTAVITASARI
NIM : 202203018
Program Studi : Profesi Ners
Pada Tanggal : 26 Juli 2023
Judul Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) : "ANALISA INTERVENSI KEPERAWATAN SLOW DEEP BREATHING EXERCISE PADA LANSIA HIPERTENSI DI KAMPUNG SINOMAN KOTA MOJOKERTO"


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Heri Tri Wibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji Satu : Arif Wicaksono, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji Dua : - (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto
Tanggal : 6 September 2023

Ka. Prodi Profesi Ners


Rina Nur Hidayati, M.Kep.Sp.Kep.Kom
NIK : 162 601 127

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul “Analisa Intervensi Keperawatan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Hipertensi Di Kampung Sinoman Kota Mojokerto”. Penulisan karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ners di Fakultas Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan KIAN ini selain di bantuan Allah Yang Maha Kuasa, Terdapat pihak-pihak yang sudah Allah kirimkan untuk memberikan dukungan dan bantuan yang tidak terkira kepada saya. Oleh karena itu apresiasi tertinggi saya ucapkan kepada:

1. Dr. Windu Santoso, S.Kep.,M.Kep selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Profesi Ners di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Dr. Ratna Tri Ningsih, S.Kep.,NS.,M.Kes selaku Dekan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
3. Ns. Rina Nur Hidayati M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Ka. Prodi Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
4. Heri Triwibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku penguji I Sidang Karya Ilmiah Akhir Ners yang telah meluangkan waktunya untuk menguji serta memberikan masukan kepada penulis.
5. Arif Wicaksono S.Kep.Ns.,M.Kes selaku penguji II Sidang Karya Ilmiah Akhir Ners dan Dosen pembimbing I yang memberikan saran dan masukan serta waktu untuk bimbingan kepada penulis
6. Staff Dosen dan Karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
7. Teman – teman yang telah memberi bantuan dan motivasi serta support kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.

Akhirnya penulis menyadari bahwa KIAN ini jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan penyusunan KIAN ini.

Mojokerto, Mei 2022

Penulis

Desi Oktavitasari

20220301

PERSEMBAHAN

KIAN ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tua saya (Alm. Edi Santoso dan Endah Soesilowati Sihab) Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat, yang tidak pernah henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan kasih, dan selalu memberi motivasi. Terimakasih untuk seluruh doa dan dukungan mama dan papa sehingga saya bisa berada di titik ini. Teruntuk Alm. Papa telah berhasil membuat saya bangkit dan tidak ada kata menyerah, Karya Tulis Ilmiah dan gelar ini saya persembahkan sebagai perwujudan terakhir saya dalam menepati janji saya untuk menyelesaikan pendidikan sampai akhir dan tepat waktu, terima kasih telah mengantarkan saya berada di titik ini meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus saya lewati sendiri tanpa papa temani.
2. Kakak saya tersayang Ninda Dwi Yanuarsasi, S.STP,MM dan Yuwono Sepdiharto, S.STP,MM yang telah banyak memotivasi dan memberi support moral maupun moril dalam penyelesaian KIAN.
3. Keluarga dan saudara yang selalu memberi support dan inspirasi positif kepada saya.
4. Marisa Dwi R. dan koslo girls Squad yang selalu mendukung, memotivasi dan membimbing dalam penyelesaian KIAN.
5. Dosen penguji dan pembimbing yang telah memberi ilmu dan meluangkan waktu untuk membimbing penyusunan KIAN.
6. Teman-teman seperjuangan Prodi Profesi Ners.
7. Almamaterku.



UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO PERPUSTAKAAN

Raya Jabon Km 06 Mojoanyar Mojokerto, 61364
Email: perpustakaan@ubs-ppni.ac.id

LEMBAR PENYERAHAN TUGAS AKHIR MAHASISWA DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Desi Oktavitasari
NIM : 202203018
Prodi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul : "Analisa Intervensi Keperawatan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan darah Di Kampung Sinoman Kota Mojokerto"

Email : vitaokta1999@gmail.com

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni, Saya menyetujui memberikan kepada Universitas Bina Sehat PPNI Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas seluruh isi/sebagian karya ilmiah Saya tersebut diatas.

(Pilih salah satu)

- A. Untuk disimpan, dialih mediakan, dan dikelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) untuk selanjutnya di distribusikan atau dipublikasikan demi kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
- B. Hanya untuk disimpan di Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI, karena**:
- 1. Publikasi ilmiah dalam jurnal, prosiding dan sejenisnya baik nasional/ internasional lain.
 - 2. Masih akan diteliti lebih lanjut.
 - 3. Lainnya penjelasan,

** Apabila hanya untuk disimpan di Perpustakaan dan pilihan poin B.1 tidak terpenuhi dalam jangka waktu dua tahun sejak tanggal dibuatnya pernyataan ini, maka publikasi karya tersebut akan menjadi hak kelola Universitas Bina Sehat PPNI.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mojokerto, 25 September 2023
Mengetahui,

Penulis

(Desi Oktavitasari, S.Kep)

Dosen Pembimbing I

(Arif Wicaksono, S.Kep.,M.Kes)

Dibuat rangkap 2, untuk penulis dan perpustakaan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tinjauan Pustaka	5
1.2.1 Konsep Lansia.....	5
1.2.2 Konsep Hipertensi	8
1.2.3 Konsep Slow Deep Breathing	14
1.2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Gerontik	15
1.3 Tujuan.....	29
1.3.1 Tujuan Umum	29
1.3.2 Tujuan Khusus	29
BAB 2 GAMBARAN KASUS KELOLAAN UTAMA	30
2.1 Pengkajian	30
2.1.1 Identitas Klien.....	30
2.1.2 Data Keluarga	30
2.1.3 Status Kesehatan Sekarang	31
2.1.4 Perubahan Terkait Proses Menua	31
2.1.5 Potensi Pertumbuhan Psikososial Dan Spiritual	37

2.1.6	Lingkungan	38
2.1.7	Negative Functional Consequens.....	39
2.2	Analisa Data	41
2.3	Diagnosa	44
2.4	Rencana Keperawatan.....	44
2.5	Implementasi Dan Evaluasi	46
BAB 3	PEMBAHASAN.....	52
3.1	Analisis masalah Keperawatan.....	52
3.2	Analisis Penerapan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise pada pasien lansia hipertensi.....	54
3.3	Implikasi Keperawatan	57
BAB 4	PENUTUP.....	59
4.1	Kesimpulan.....	59
4.2	Saran	59
4.2.1	Intansi Penyedia layanan Kesehatan.....	59
4.2.2	Bagi Lansia.....	60
4.2.3	Bagi Perawat	60
4.2.4	Bagi Penelitian Selanjutnya	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Klasifikasi Hipertensi	12
Tabel 1. 2 <i>Indeks Barthel</i> (Kholifah, 2016).....	24
Tabel 1. 3 Tes Keseimbangan.....	25



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Pathway 13



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	63
Lampiran 2 Informed Consent.....	64
Lampiran 3 SOP (Standar Operasional Prosedur) Slow Deep Breathing Exercis.	66
Lampiran 4 Lembar Bimbingan	67
Lampiran 5 Lembar Revisi Ujian.....	68
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	69
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup Penulis	70



DAFTAR PUSTAKA

- Aswad, Y. (2020). Efektifitas Terapi Slow Deep Breathing Dan Musik Relaksasi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Werda Ilomata Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6939>
- Azhari, R. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 155. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.178>
- LeMone, P., Burke, K., M., & Bauldoff, G. (2018). Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Kardiovaskuler. Diagnosis Keperawatan Nanda Pilihan, NIC NOC. Alih Bahasa : Subekti, B.N. Jakarta : EGC
- Rio, M. K. and R. D. Sunarno (2022). "Pengaruh Slow Deep Breathing Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Prambatan Lor." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 13(1): 264-269.
- Risikesdas.(2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Diambil Kembali dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Andri, J., A. Waluyo, et al. (2018). "Efektivitas Isometric Handgrip Exercise Dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(1): 371-384.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi Revisi Berwarna ke 12. Penerjemah: Ernita I, Ibrahim Ilyas. Indonesia: Elsevier
- LeMone, P., Burke, K., M., & Bauldoff, G. (2018). Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Kardiovaskuler. Diagnosis Keperawatan Nanda Pilihan, NIC NOC. Alih Bahasa : Subekti, B.N. Jakarta : EGC
- Sari, Y N I. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38-49.
- Izzati, W., Kurniawati, D., & Dewi, T. O (2021). *Pengaruh Slow Deep Breathing*

Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi The Influence Slow Deep Breathing in Elderly With Hypertension. 5(2), 331–335.

Goleman, D., & boyatzis, R. dkk. (2018). Slow Deep Breathing. *Journal of Chemical*

Kemenkes. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20210506/3137700/hipertensipenyebab-utama-penyakit-jantunggagal-ginjal-dan-stroke/>

Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>

Febrianingrum, A. M., & Nurhayati, U. A. (2021). *Study Narrative Review Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.* <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5610>

Febrianingrum, A. M., & Nurhayati, U. A. (2021). *Study Narrative Review Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.* <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5610>

Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149-155.