

Dikirim : 13 Mei 2022
Direvisi : 3 Juni 2022
Disetujui : 05 Juli 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

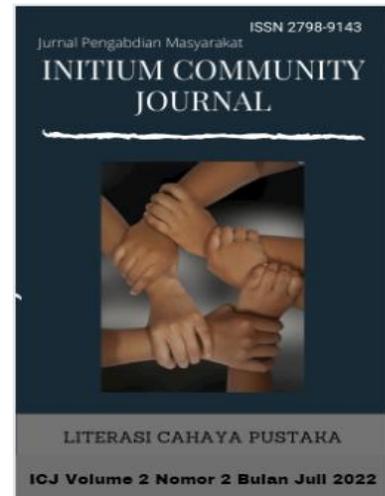
INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJe->

ISSN : 2798-9143

Kata kunci : hipertensi, nafas dalam, non farmakologi
Keywords : hypertension, slow deep breathing, non-pharmacology

Korespondensi Penulis :
Siska Natalia
siska.nats@gmail.com



PELATIHAN PENGGUNAAN SLOW DEEP BREATHING UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIBAN BARU KOTA BATAM

Siska Natalia¹⁾, Fitriani Suangga²⁾, Rizki Sari Utami Muchtar³⁾ Livatasya Patty⁴⁾

1,2,3,4) Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Awal Bros

e-mail: siska.nats@gmail.com, fithrianys@yahoo.com,
sariutami0784@gmail.com, syatavalipatty@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is ranked first as the most common degenerative disease suffered by society. The longer a person has blood pressure in the long term, the more likely it is that hypertension complications will occur. Slow breathing exercises are one of the non-pharmacological therapies that can be used to control or lower blood pressure and strengthen the respiratory muscles. There were around 150 people with hypertension in the work area of the Tiban Baru Health Center in Batam City in 2022. This community service aimed to train people with hypertension by performing the Slow Deep Breathing technique as an effort to lower blood pressure and prevent further complications. This activity was carried out by two methods, namely discussion and direct practice to train participants. Overall, all participants were able to execute quite well. The recommendations of this kind of activity, society is becoming more and more aware of carrying out periodic preventive measures to prevent complications of hypertension.

Keywords: hypertension, slow deep breathing, non-pharmacology

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peringkat pertama sebagai penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Semakin lama seseorang menderita tekanan darah dalam jangka panjang, semakin besar kemungkinan terjadinya komplikasi hipertensi. Latihan pernapasan lambat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah dan memperkuat otot pernapasan. Terdapat sekitar 150 orang penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam pada tahun 2022. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih para penderita hipertensi dengan melakukan teknik Slow Deep Breathing sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi lanjutan. Kegiatan ini dilakukan dengan dua metode, yaitu diskusi dan praktik langsung untuk melatih peserta. Secara keseluruhan, semua peserta dapat melaksanakan dengan cukup baik. Rekomendasi dari kegiatan semacam ini, masyarakat menjadi semakin sadar melakukan tindakan pencegahan berkala untuk mencegah komplikasi hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, nafas dalam, non farmakologi

A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan keadaan di mana tekanan darah seseorang naik di atas tingkat normal (tekanan darah sistolik atau diastolik). Jika tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg, maka batas tekanan darah orang tersebut dianggap menjadi hipertensi (Sumartini & Miranti, 2019). Pengertian hipertensi menurut WHO (2022), merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan. Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit neurologis. Hipertensi kronis merupakan faktor risiko utama untuk stroke iskemik dan perdarahan otak. Hipertensi telah menjadi faktor risiko utama penyakit kronis dan kematian (WHO, 2022). Orang yang menderita hipertensi dapat mengalami efek samping yang mempengaruhi fungsi ginjal, yang dapat ditimbulkan dengan mengkonsumsi obat-obatan terus menerus. Hal ini mempengaruhi orang dengan hipertensi untuk memilih menghentikan pengobatan dan beralih pada pengobatan non farmakologi. Terapi non farmakologi atau disebut juga dengan modifikasi gaya hidup yang meliputi berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol, mengurangi kadar garam, modifikasi diet serta yang mencakup psikis antara lain, mengurangi stress, olah raga, istirahat dan relaksasi. (Anugrahaeni, M. L., 2017).

Slow Deep Breathing adalah suatu tindakan yang dilakukan dengan sadar dan ketenangan yang bertujuan mengatur pernafasan secara lambat serta posisi tegap santai yang mengakibatkan efek rileksasi (Anugrahaeni, M. L., 2017).

Deep Breathing (SDB) sangat cocok karena dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja dari 16-19 kali per menit hingga 10 kali per menit atau kurang, dengan sangat mudah. Bernapas lambat adalah mengurangi frekuensi pernapasan dari dengan cara bernapas yang dalam dan lambat serta dilakukan secara rutin, dapat membantu mengatur tekanan darah (Berek, 2018).

Peranan tenaga kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan sangat dibutuhkan dalam peningkatan kesadaran masyarakat, baik melalui penyuluhan, sosialisasi maupun pemeriksaan kesehatan. Tim dosen di Universitas Awal Bros turut membantu dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat adalah berupa edukasi kesehatan dan pelatihan menggunakan teknik Slow Deep Breathing pada masyarakat yang mengalami hipertensi.

B. Metode Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Tiban Baru Kota Batam. Kegiatan ini diperuntukkan bagi seluruh masyarakat yang mengalami hipertensi. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah kelompok usia diatas 40 tahun dan warga yang memiliki gejala atau riwayat keluarga mengalami hipertensi. Kegiatan ini berlangsung dari Pukul 10.00 WIB s/d 13.00 WIB. Peserta yang hadir datang secara mandiri. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dalam bentuk diskusi dan praktik langsung, dalam hal ini adalah melakukan tindakan SDB dan pengukuran tekanan darah.

1. Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan dilakukan bersamaan dengan pemeriksaan tekanan darah. Masyarakat dapat bertanya mengenai permasalahan kesehatan, pola hidup yang baik serta dapat menyampaikan keluhan yang dihadapi. Sebagai timbal balik, penyelenggara kegiatan juga menanyakan riwayat penyakit dan obat yang dikonsumsi oleh peserta. Disamping itu, masyarakat juga dapat menanyakan perihal hasil pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan. Dalam sesi diskusi, tim pengabdian juga memberikan sosialisasi mengenai pola hidup sehat. Sosialisasi dilakukan dengan menyampaikan materi yang disertai dengan pembagian konsumsi.



Gambar 1: Edukasi dan Pengukuran Tekanan Darah

2. Praktik

Metode praktik dilakukan untuk memeriksa kesehatan peserta. Dalam hal ini adalah pengukuran tekanan darah. Masyarakat terlihat cukup antusias dalam pelaksanaan kegiatan. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan alat tekanan darah aneroid. Pemeriksaan kesehatan dilakukan pada pagi hari.

Kegiatan diawali dengan peserta melakukan registrasi, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah, peserta kemudian diberikan contoh cara untuk melakukan teknik SDB. Peserta mengulangi cara melakukan SDB dengan didampingi dan dituntun oleh fasilitator dari kampus Universitas Awal Bros kampus.



a. Responden dalam keadaan rileks, dengan tangan yang di letakan di atas perut



b. Responden menarik nafas melalui hidung dan menahan nafas selama 3 detik setelah itu

Gambar 2 Mengajarkan Teknik Slow Deep Breathing pada Peserta

C. Hasil dan Pembahasan

Peserta kegiatan pengabdian sebanyak 30 orang dengan rentang usia 45-70 tahun. peserta pria 8 orang, dan wanita 22 orang Hasil pengukuran tekanan darah, 28 peserta sebagian besar di hipertensi derajat 2 dengan rentang 160-179/100-109 mmHg, 2 peserta lainnya hipertensi derajat 1 dengan rentang 140-159 /90-99. Seluruh peserta dapat melakukan tindakan dengan baik, peserta dapat melakukan langkah-langkah SDB dengan baik dan benar. Peserta juga dapat mengulangi dengan lancar, dan beberapa dari mereka mengatakan akan melakukan dengan rutin ketika kembali ke rumah.

D. Kesimpulan Dan Saran

Dengan adanya kegiatan ini, kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin guna deteksi dini penyakit hipertensi mulai meningkat. Dari kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan, dapat dilihat bahwa masyarakat memiliki antusiasme tinggi terhadap kegiatan serupa. Melalui kegiatan-kegiatan seperti ini, dapat digali pengetahuan dan persepsi masyarakat terhadap penyakit lain yang sering terjadi di masyarakat.

E. Daftar Pustaka

Anugraheni, M. L. (2017). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi yang Mendapat Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari. 4–5. <http://eprints.ums.ac.id/53098/>

Berek. (2018). Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Pengaturan Natrium Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. November, 499–508. <http://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/view/521/453>

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. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.26>

World Health Organization. (2022). Hipertension. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>