

Perbandingan Efektivitas *Slow Deep Breathing* Dan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Azizah Ayu Puspitasari, Virgianti Nur Faridah*, Trijati Puspita Lestari
Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Lamongan, Indonesia

*Koresponden Penulis : virgiantifaridah@gmail.com

Abstrak

Hipertensi banyak dijumpai pada usia pertengahan. Hipertensi pada lansia meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke dan kematian. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah adalah relaksasi *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise*. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbandingan efektivitas *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rancana penelitian menggunakan Pre eksperimen design dengan pendekatan *Two Group and Post test Design*. Sampel penelitian 56 responden diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrument dalam penelitian ini yaitu SOP, stopwatch, lembar observasi dan *sphygmomanometer*. Data dianalisis menggunakan uji *Independent T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rerata tekanan darah setelah diberikan *slow deep breathing* 5 mmHg sedangkan rerata setelah diberikan *brisk walking exercise* 9,14 mmHg. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Independent T-Test* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000 (<0,05)$, dapat disimpulkan bahwa *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* ada perbedaan efektivitas keduanya, dari kedua intervensi tersebut lebih efektif *brisk walking exercise* untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, karena *brisk walking exercise* dapat merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen & peningkatan oksigen jaringan, resistensi berkurang, mengurangi resiko terbentuknya arterosklerosis dan menurunkan tekanan darah. *Slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* dapat digunakan sebagai intervensi dalam upaya menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: *Brisk Walking Exercise*, Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Tekanan Darah

Abstract

Hypertension is common in middle age. Hypertension in the elderly increases the risk of heart disease, stroke and death. One of the non-pharmacological therapies that can be given to lower blood pressure is *slow deep breathing relaxation* and *brisk walking exercise*. The purpose of the study was to determine the comparison of the effectiveness of *slow deep breathing* and *brisk walking exercise* on lowering blood pressure in patients with hypertension. The research plan uses a Pre experimental design with a *Two Group and Post test Design* approach. The research sample of 56 respondents was taken using *simple random sampling technique*. The instruments in this study are SOP, stopwatch, observation sheet and *sphygmomanometer*. Data were analyzed using the *Independent T-Test* test. The results showed that the average blood pressure after being given *slow deep breathing* was 5 mmHg while the average after being given *brisk walking exercise* was 9.14 mmHg. The results of statistical tests using *Independent T-Test* show that the p value = 0.000 (<0.05), it can be concluded that *slow deep breathing* and *brisk walking exercise* have differences in the effectiveness of both, of the two interventions it is more effective *brisk walking exercise* to reduce blood pressure in hypertensive patients, because *brisk walking exercise* can stimulate muscle contraction, glycogen breakdown & increase tissue oxygen, reduced resistance, reduce the risk of arterosclerosis formation and lower blood pressure. *Slow deep breathing* and *brisk walking exercise* can be used as interventions in an effort to lower blood pressure.

Keywords: *Brisk Walking Exercise*, Hypertension, *Slow Deep Breathing*, Blood Pressure

Histori Artikel

Submit : 25 Mei 2024

Direvisi : 15 Juni 2024

Diterima : 13 Juli 2024

DOI : 10.33474/e-jbst.v10i1.598

Sitasi : A. A. Puspitasari1, V. N. Faridah, T. P. Lestari. "Perbandingan Efektivitas *Slow Deep Breathing* Dan *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, vol. 10, no. 1, pp. 97-104, Aug. 2024, doi: <https://doi.org/10.33474/e-jbst.v10i1.598>



Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah pada dinding arteri meningkat. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu selama lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang [1]. Kebiasaan masyarakat yang sangat menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji dan kurang untuk beraktivitas diduga menjadi penyebab hipertensi atau penyakit yang lain akan muncul dalam tubuh kita. Pengontrolan tekanan darah dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Saat ini banyak penggunaan non farmakologi menggunakan terapi seperti *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* yang dapat menurunkan tekanan darah [2]. Namun belum ada penyelesaian data yang memiliki efektivitas yang lebih tinggi [3].

Hipertensi dijuluki pembunuh diam-diam (*silent killer*), sebab seseorang dapat mengidap hipertensi bertahun-tahun tanpa menyadari sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat yang bahkan dapat menyebabkan kematian, penyakit ini berjalan terus menerus seumur hidup dan sering tanpa adanya keluhan yang khas selama belum ada komplikasi pada organ tubuh seperti gangguan fungsi jantung, koroner, fungsi ginjal, gangguan fungsi *kognitif* atau *stroke* [4]. Resiko komplikasi ini juga meningkat pada hipertensi ringan. Setiap tahun akan terus mengalami peningkatan jika pola hidup masyarakat tidak diubah dari masyarakat sendiri.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi [4]. Prevalensi Hipertensi berdasarkan Hasil Pengukuran pada Penduduk Umur ≥ 18 Tahun menurut Provinsi, Riskesdas 2018. Hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi yaitu (44%) di Kalimantan Selatan diikuti di Jawa Barat (39,60%). Penyakit hipertensi adalah penyakit dengan jumlah tertinggi yang diderita yaitu pada umur 45-54 tahun sekitar 45,32%, umur 55-64 tahun sekitar 55,23%, umur 65-74 tahun sekitar 63,22% dan umur diatas 75 tahun mencapai 69,53% (Riskesdas, 2018). Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi (36,8%) dibandingkan dengan prevalensi nasional (34,1%) pada tahun 2018.

Faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah genetik dan juga jenis kelamin tetapi juga terdapat faktor yang dapat dikendalikan untuk mencegah terjadinya hipertensi yaitu obesitas, gaya hidup yang kurang sehat, konsumsi garam yang berlebihan, sedangkan jika faktor yang dapat dikendalikan tidak dilakukan maka dampak yang muncul adalah : penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal kronik, stroke dan juga bisa menyebabkan kematian. Solusinya yaitu dengan cara mengendalikan faktor yang dapat dikendalikan dalam penurunan tekanan darah yaitu bisa melakukan *Slow Deep Breathing* dan *Brisk Walking Exercise* dalam upaya penurunan tekanan darah [5, 6].

Berdasarkan latar belakang di atas, saya tertarik untuk meneliti tentang Perbandingan efektivitas *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Material dan Metode

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre eksperiment design dengan pendekatan *Two Group Pre and Post test Design*, yaitu suatu kelompok dilakukan intervensi X dan kelompok lainnya diberikan intervensi Y. Subjek penelitian berjumlah 56 responden dan dibagi menjadi 2 kelompok. Pengumpulan data menggunakan instrumen lembar observasi. Analisis data menggunakan uji independent t test. Penelitian ini dilakukan di Balai Desa Pandanpancur Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi. Sampel penelitian masyarakat menderita hipertensi di Desa Pandanpancur Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan.

Hasil dan Diskusi



Tabel 1. Karakteristik berdasarkan tingkat jenis kelamin, usia, pendidikan dan pekerjaan

Karakteristik	Kel SDB		Kel BWE	
	Frekuensi	Presentase%	Frekuensi	Presentase%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	15	53,6	17	60,7
Perempuan	13	46,4	11	39,3
Jumlah	28	100%	28	100%
Usia				
36-45 Tahun	12	42,9	12	42,9
46-55 Tahun	10	35,7	9	32,1
56-65 Tahun	6	21,4	7	25,0
Jumlah	28	100%	28	100%
Pendidikan				
SD	9	32,1	4	14,3
SMP	6	21,4	9	32,1
SMA	13	46,4	15	53,6
Jumlah	28	100%	28	100%
Pekerjaan				
Petani	14	50,0	13	46,4
Wirausaha	7	25,0	7	25,0
IRT	7	25,0	6	21,4
PNS	0	0	2	7,1
Jumlah	28	100%	28	100%

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan bahwa dari 56 penderita hipertensi di Desa Pandanpancur Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan dinagi menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok 28 orang, kelompok SDB hampir sebagian (53,6%) berjenis kelamin laki-laki dan kelompok BWE (60,7%) berjenis kelamin laki-laki. Kelompok SDB hampir sebagian (42,9%) berusia 36-45 tahun dan kelompok BWE (42,9%). Kelompok SDB hampir sebagian (46,4%) berpendidikan SMA dan kelompok BWE (53,6%) berpendidikan SMA. Kelompok SDB hampir sebagian (50,0%) berkerja sebagai petani dan kelompok BWE (46,4%) berkerja sebagai petani.

Tabel 2 Distribusi Pebandingan tekanan darah sebelum diberikan intervensi *Slow Deep Breathing* dan *Brisk Walking Exercise*

Pekerjaan	N	SDB				BWE				P Value
		Min	Max	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Mean	Std. Deviation	
Pre Sistol	28	140	185	158,93	15,323	134	178	155,07	12,067	0,064
Pre Diastol	28	90	115	97,07	6,633	84	123	96,21	7,819	0,712

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi kelompok *slow deep breathing* memiliki nilai rata-rata 158,93 dan tekanan darah diastolik memiliki rata-rata 97,07. Nilai tekanan darah sistolik penderita pada saat pre test terendah yaitu 140 mmHg dan tertinggi 185 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik terendah yaitu 90 mmHg dan tertinggi 115 mmHg. Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi kelompok *brisk walking exercise* memiliki nilai rata-rata 155,07 dan tekanan darah diastolik memiliki rata-rata 96,21. Nilai tekanan darah sistolik penderita pada saat pre test terendah yaitu 134 mmHg dan tertinggi 178 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik terendah yaitu 84 mmHg dan tertinggi 123 mmHg.

Tabel 3 Distribusi Pebandingan tekanan darah sesudah diberikan intervensi *Slow Deep Breathing* dan *Brisk Walking Exercise*

Pekerjaan	N	SDB				BWE				P Value
		Min	Max	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Mean	Std. Deviation	
Post Sistol	28	120	180	152,04	16,652	104	158	131,07	13,160	0,000
Post Diastol	28	80	110	92,36	8,070	80	100	86,50	5,594	0,000

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi kelompok *slow deep breathing* memiliki nilai rata-rata 152,04 dan tekanan darah diastolik memiliki rata-rata 92,36 dengan selisih atau penurunan sebesar 6,89 dan 4,71. Pada saat posttest nilai tekanan darah sistolik terendah 120 mmHg dan tertinggi 180 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik terendah yaitu 80 mmHg dan tertinggi 110 mmHg. Penurunan tekanan darah terjadi karena responden sudah diberikan intervensi *slow deep breathing*.

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik penderita hipertensi sesudah dilakukan intervensi kelompok *brisk walking exercise* memiliki nilai rata-rata sistolik 131,07 dan tekanan darah diastolik memiliki rata-rata 86,50 dengan selisih atau penurunan sebesar 24 dan 9,71. Pada saat posttest nilai tekanan darah sistolik terendah 104 mmHg dan tertinggi 158 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik terendah yaitu 80 mmHg dan tertinggi 100 mmHg. Penurunan tekanan darah terjadi karena responden sudah diberikan intervensi *brisk walking exercise*.

Berdasarkan uji statistic *Independent t Test* yang telah dilakukan peneliti menggunakan program *SPSS for window versi 16.0* didapatkan nilai tingkat signifikan 0,000 dimana ($p < 0,05$) maka dari itu H1 diterima yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna sesudah diberikan intervensi *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise*. Pengujian ini menggunakan perangkat lunak computer yaitu program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 16.0 for window*. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $p < 0,05$, bila $p < 0,05$ maka terdapat perbandingan efektivitas *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pandanpancur Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan latihan *slow deep breathing* rata-rata tekanan darah sistolik 158,93 dan rata-rata tekanan darah diastolik 97,07. Pemberian relaksasi *slow deep breathing* mampu menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan [6, 7] menyebutkan bahwa *slow deep breathing* dapat bermanfaat pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah jika dilaksanakan sesuai jadwal minimal seminggu dua kali dan sesuai dengan standart operasional prosedur yang ada. Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh peneliti diberikan latihan *slow deep breathing* selama 2 kali/minggu memperlihatkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna antara sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia. Pada usia 40 tahun keatas akan rentan mengalami hipertensi karena pembuluh darah akan mengalami penebalan oleh tumpukan kolagen yang mengakibatkan penyempitan dan penurunan elastisitas [8]. Pada umumnya, pertambahan usia akan menimbulkan banyak masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang diderita merupakan akibat dari penurunan fungsi organ tubuh yang menyebabkan komplikasi. Terlebih orang dewasa saat ini memiliki gaya hidup yang tidak bagus, seperti suka makan makanan berpengawet, kurang aktifitas fisik, dan merokok.

Selain faktor usia, faktor lain yang mempengaruhi hipertensi yaitu kebiasaan olahraga atau aktivitas fisik. Aktivitas yang kurang dapat menambah risiko hipertensi, karena orang yang aktivitasnya kurang akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan berkontraksi keras di setiap kontraksi. Maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri maka akan semakin meningkatkan tekanan darah. Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi adalah *slow deep breathing* [9, 10].



Prosedur *slow deep breathing* sebagai intervensi nonfarmakologi pada pasien hipertensi. Berfungsi menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik ketika individu berpartisipasi dalam suatu latihan terapi relaksasi *slow deep breathing* secara teratur, menurunkan persepsi kardiovaskuler terhadap stressor psikofisiologis pada pasien dengan tekanan darah tinggi [6].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan latihan *brisk walking exercise* rata-rata tekanan darah sistolik 131,07 dan rata-rata tekanan darah diastolik 86,50. Olahraga yang mudah dilakukan pada penderita hipertensi yaitu *brisk walking exercise* yang merupakan suatu bentuk latihan aktivitas sedang untuk pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat selama 15-20 menit dengan kecepatan 4-5 km/jam. Olahraga merupakan salah satu pengobatan non farmakologi terhadap hipertensi melalui olahraga yang teratur dapat menurunkan tekanan darah perifer yang akan menurunkan tekanan darah. Penurunan terjadi dikarenakan selama melakukan *brisk walking exercise* kekuatan otot-otot kaki ketika berjalan akan menambah pasokan oksigen ke jantung dan otak, sel-sel tubuh memperoleh seluruh kebutuhan darah, khususnya otak.

Brisk walking exercise berfungsi untuk merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan, mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa dengan latihan fisik sehingga resistensi insulin berkurang dan mengurangi resiko terbentuknya arterosklerosis dan menurunkan tekanan darah [11]. Pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah adalah penurunan tekanan darah melalui *brisk walking exercise* menyebabkan volume ventrikel dan isi sekuncup meningkat lebih besar, laju jantung dan curah jantung meningkat lebih besar serta shear stress meningkat. Terjadinya peningkatan curah jantung akibat adaptasi struktural ventrikel dimana *brisk walking exercise* meningkatkan beban volume sehingga meningkatkan volume ventrikel [12].

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi. laki-laki mayoritas dapat melakukan olahraga fisik *brisk walking exercise*. Dimana dengan efektif dikarenakan kekuatan ototnya yang stabil. Keefektifan *brisk walking exercise* dapat dilihat pada pelaksanaan intervensi yang dilakukan responden. Pelaksanaan yang tidak tepat maka nilai tekanan darah responden sebelum dan selama pemberian intervensi tetap atau naiknya tidak sesuai dengan nilai standart yang diharapkan, sebaliknya jika pemberian terapi tepat maka nilai tekanan darah responden sebelum dan selama pemberian intervensi mengalami peningkatan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan berdasarkan standar [13].

Berdasarkan penjelesanan diatas, peneliti berpendapat bahwa responden yang berada di Desa Pandanpancur Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan masih banyak yang mengalami hipertensi stadium I dan hipertensi stadium II karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia, stress, dll. Hal ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada penderita hipertensi. Seseorang yang mengalami hipertensi dapat dilihat saat penderita hipertensi melakukan cek tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*.

Menganalisis perbandingan tekanan darah sesudah dilakukan *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pandanpancur Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok *brisk walking exercise* mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok *slow deep breathing*. Sebelum intervensi pada kelompok *slow deep breathing* dilakukan, dapat diklasifikasikan sebagian besar 17 (60,7%) penderita mengalami hipertensi ringan dan sebagian kecil 1 (3,6%) penderita mengalami hipertensi berat. Sedangkan setelah dilakukan intervensi, pada *brisk walking exercise* mengalami perubahan penurunan tekanan darah yang signifikan yaitu sebagian besar pre hipertensi 12 (42,9%), sebagian kecil 1 (3,6%) mengalami hipertensi stadium III. Dibandingkan dengan penurunan tekanan darah pada kelompok *slow deep breathing* sebelum dilakukan intervensi sebagian besar 16 (57,1%) penderita mengalami hipertensi stadium II dan sebagian kecil 12 (42,9%) penderita mengalami hipertensi stadium III. Sedangkan setelah dilakukan intervensi pada *slow deep breathing* mengalami perubahan penurunan tekanan darah yaitu sebagian besar 11 (39,3%) penderita mengalami hipertensi stadium II dan sebagian kecil 2 (7,1%) penderita mengalami pre hipertensi.



Berdasarkan hasil uji *Independent T Test* didapatkan nilai $p=0,000$ dan H_1 diterima artinya ada perbedaan antara kelompok *slow deep breathing* dan kelompok *brisk walking exercise*. Dimana kelompok dengan intervensi *brisk walking exercise* mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih efektif dibandingkan dengan kelompok intervensi *slow deep breathing*. Dibuktikan dengan perbedaan nilai rata-rata kedua intervensi tersebut. Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dan lebih efektif didapatkan pada kelompok *slow deep breathing* dengan selisih penurunan 23.27 dan 10.55. Fakta diatas menunjukkan bahwa pemberian intervensi *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pandanpancur Kecamatan dekat Kabupaten Lamongan.

Penyakit hipertensi sulit disadari oleh seseorang karena penyakit hipertensi tidak memiliki gejala yang khusus. Gejala-gejala yang muncul yang mudah diamati antara lain terjadi pada gejala yang ringan. Gejala ringan yang mudah diamati diantaranya meliputi pusing atau sakit kepala, sering gelisah, wajah merah, tengkuk terasa pegal atau nyeri, mudah marah, telinga berdengung, susah tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mimisan [14].

Penyakit hipertensi dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk penanganan hipertensi dengan terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi obat diuretik, beta-blockers, calcium channel blockers. Sedangkan untuk penanganan hipertensi nonfarmakologis yaitu dengan merubah gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah yaitu diantaranya dengan menurunkan berat badan apabila mengalami obesitas, makanan, mengurangi asupan garam dan alkohol serta olahraga. Salah satu olahraga yang dapat membantu menurunkan tekanan darah yaitu *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* [15].

Hal ini dikuatkan dalam penelitian Ratnawati dan Chorillaily [16], bahwa efektivitas latihan menggenggam alat handgrip terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Terapi ini lebih efektif dibandingkan dengan intervensi latihan aerobik lainnya. Apabila dilakukan secara rutin dengan menjaga pola hidup. Pada dewasa terapi ini juga lebih mudah diaplikasikan karena terapi ini tidak memerlukan banyak ruang dan waktu, walaupun membutuhkan tenaga yang cukup untuk melakukan terapi [17].

Peneliti berpendapat sesuai dengan hasil yang telah didapatkan pada saat penelitian bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beda antara kelompok *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pandanpancur Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan Dimana pada kelompok *brisk walking exercise* mengalami penurunan tekanan darah yang lebih efektif dibandingkan dengan kelompok *slow deep breathing*.

Ketepatan dalam melakukan intervensi sangat berpengaruh dalam hasil penurunan tekanan darah responden. Dalam tingkat efektifitasnya, pemberian intervensi *brisk walking exercise* memiliki kecenderungan peningkatan nilai tekanan darah lebih tinggi dibandingkan *slow deep breathing*. Sehingga dapat dikatakan bahwa intervensi *brisk walking exercise* lebih efektif dijadikan terapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pada penelitian ini, pemberian penyuluhan dan booklet yang dilakukan pada kelompok eksperimen secara signifikan meningkatkan skor PSE aspek kognitif. Selama proses penyuluhan dengan pemberian demonstrasi ibu-ibu sangat antusias mendengarkan informasi yang disampaikan oleh petugas. Responden diberi kesempatan untuk bertanya dan melakukan praktik mandiri dengan menggunakan alat peraga. Berdasarkan The Learning Pyramid oleh Edgar Dale menyatakan bahwa penyerapan materi hanya dengan melihat 30%, berdiskusi 50%, dan mempraktekkan kembali 75%. Semakin banyak indra yang digunakan maka akan semakin baik dalam menerima materi yang disampaikan. Bidan dapat menjadi motivator dengan memberikan konseling individual bagi ibu nifas. Pemberian penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu. Pemberian informasi secara individu bersifat privat, sehingga cara tersebut dianggap lebih memudahkan ibu dalam menyerap informasi [4].

Wanita postpartum merupakan individu yang sehat dan cakap namun membutuhkan dukungan untuk melakukan aktivitas secara mandiri. Bantuan dalam memberikan informasi kebutuhan ibu melalui orang yang tepat akan meningkatkan rasa percaya diri ibu. Bidan dapat meningkatkan keberhasilan dan mempengaruhi perilaku positif melalui pengalaman sukses dan umpan balik yang berharga [11].

Faktor reaksi emosional postpartum dipengaruhi oleh jenis persalinan terutama SC postpartum. Trauma luka jahitan menyebabkan rasa sakit dan kecemasan bagi ibu. Ketidaknyamanan tersebut



membuat ibu enggan beraktivitas, sehingga kondisi tersebut dapat mempengaruhi proses penyembuhan luka dan pemulihan fungsi tubuh pada masa nifas. ⁷ Rata-rata skor PSE sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan dan juga dapat meningkatkan reaksi emosional. Pemberian dukungan melalui konseling SC postpartum terbukti meningkatkan penilaian positif ibu. Kesiapan untuk belajar dan kondisi emosi yang stabil menjadi salah satu faktor keberhasilan. Perubahan aspek afektif dapat terjadi karena adanya informasi dengan topik yang dibutuhkan oleh ibu nifas dan tersedianya media interaktif agar ibu mendapatkan dukungan yang cukup setelah melahirkan bayinya [8].

Pemberian penyuluhan pada kelompok intervensi disertai demonstrasi merupakan metode yang tepat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas, serta meningkatkan rasa percaya diri ibu untuk melakukan tindakan perawatan primer pada dirinya dan bayinya di rumah sehingga sangat membantu untuk mengurangi kecemasan dan kekhawatiran. tentang kesalahan yang mungkin terjadi [11].

Pada penelitian ini, konseling yang diberikan pada SC postpartum berpengaruh terhadap peningkatan PSE. Penyuluhan yang diberikan kepada ibu nifas merupakan salah satu upaya untuk mempersiapkan ibu menjadi orang tua pada masa transisi [13]. Persiapan fisik dan psikologis penting dalam mencapai transisi peran yang sukses sebagai seorang ibu, terutama bagi mereka yang baru pertama kali melahirkan dan mengalami operasi SC. Proses transisi berhasil jika ibu dapat beradaptasi dan menjalankan peran baru dengan baik, menjaga hubungan dengan pasangan, dan membentuk kepuasan terhadap anak [10]. Pengalaman dalam periode ini bersifat permanen. Mereka dapat mempengaruhi perkembangan anak di masa depan, serta kehamilan berikutnya. Hasil penelitian menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, dan kemampuan ibu akan mempengaruhi kesiapan, kepercayaan diri, dan kemampuan ibu dalam menjalankan perannya sebagai orang tua [11].

Peningkatan aspek kognitif, afektif, dan keterampilan kelompok intervensi pada penelitian ini menunjukkan bahwa skor PSE pada SC postpartum mengalami peningkatan. Kelompok intervensi menekankan hubungan dan interaksi yang baik antara bidan dan klien. Pendampingan dan empati yang ditunjukkan bidan sebagai bentuk persuasi dapat mempengaruhi ibu untuk mengubah perilaku positif. ⁴ Menurut penelitian postpartum dapat dilakukan dengan membangun hubungan yang baik dan memenuhi kebutuhan klien secara individu. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan rerata skor PSE sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang bermakna secara statistik $p < 0,005$ dan terbukti meningkatkan skor PSE SC postpartum [18]. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan dan booklet dapat meningkatkan pengetahuan dan keyakinan ibu bahwa ibu dapat mengatasi kehamilannya.

Kesimpulan

Pemberian terapi *slow deep breathing* dan *brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Brisk walking exercise* lebih efektif menurunkan tekanan darah dari pada terapi *slow deep breathing*. Terapi non farmakologi ini bias dilakukan secara mandiri di rumah.

Daftar Pustaka

- [1] I. N. Wirakhmi and I. Purnawan, "Hubungan kepatuhan minum obat dengan tekanan darah pada penderita hipertensi," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 12, no. 2, pp. 327–333, 2021.
- [2] H. Hastuti, "Slow Deep Breathing Berpengaruh Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi (Literature Review)," *Jurnal JKFT*, vol. 7, no. 2, pp. 122–128, 2022.
- [3] R. S. U. Muchtar, S. Natalia, and L. Patty, "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi," *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, vol. 6, no. 1, pp. 85–93, 2022.
- [4] M. Masadah, D. A. Wiantari, and R. Sulaeman, "Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi," *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, vol. 3, no. 2, pp. 73–84, 2021.
- [5] Y. Siswanto, S. A. Widyawati, A. A. Wijaya, B. D. Salfana, and K. Karlina, "Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*



- Indonesia, vol. 1, no. 1, 2020, Accessed: Aug. 14, 2024. [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/jppkmi/article/view/41433>
- [6] J. Andri, F. Permata, P. Padila, A. Sartika, and M. B. Andrianto, "Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise," *Jurnal Keperawatan Silampari*, vol. 5, no. 1, pp. 255–262, 2021.
- [7] O. I. Sari, S. Hartutik, and D. Yuningsih, "Penerapan Isometrik Handgrip Exercise Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di RSUD Karanganyar," *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, vol. 2, no. 1, pp. 7–15, 2023.
- [8] "RISK FACTORS OF HYPERTENSION | Semantic Scholar." Accessed: Aug. 14, 2024. [Online]. Available: <https://www.semanticscholar.org/paper/RISK-FACTORS-OF-HYPERTENSION-Nuraini/035cb2fc31b320022b8c1739bf03a9cd8dfd6b3d>
- [9] S. Li'wuliyya, "ALTERNATIF PILIHAN INTERVENSI NON-FARMAKOLOGI TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PENDERITA HIPERTENSI: SYSTEMATIC REVIEW: ALTERNATIVE CHOICES OF NON-PHARMACOLOGICAL INTERVENTIONS FOR REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS: SYSTEMATIC REVIEW," *Quality: Jurnal Kesehatan*, vol. 18, no. 1, pp. 27–38, 2024.
- [10] E. Makawekes, L. Suling, and V. Kallo, "Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun," *Jurnal Keperawatan*, vol. 8, no. 1, pp. 83–90, 2020.
- [11] W. Y. M. Jannah, N. Hidayah, and A. S. Utomo, "Efektivitas antara Brisk Walk Exercise dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Diabetes Mellitus tipe 2," *Jurnal Keperawatan Terapan*, vol. 5, no. 1, pp. 65–75, 2019.
- [12] I. Suryati, D. R. D. N. Demur, and R. Khairina, "Kombinasi Stretching Active Dan Brisk Walking Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi," *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, vol. 4, no. 2, pp. 55–60, 2017.
- [13] U. Puspita Dewi, "PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TELUK BINTAN TAHUN 2022," *s1keperawatan*, Universitas Awal Bros, 2022. Accessed: Aug. 14, 2024. [Online]. Available: <https://repositori.psdku.univawalbros.ac.id/275/>
- [14] D. Risty, "Pengaruh Rebusan Daun Sirsak terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Desa Mekarsari Kabupaten Ciamis," 2020, Accessed: Aug. 14, 2024. [Online]. Available: <http://repository.unigal.ac.id/handle/123456789/796>
- [15] R. A. Pratiwi, S. K. M. Muhammad Irfan, M. Fis, S. S. T. Veni Fatmawati, and M. Fis, "PENGARUH PENAMBAHAN SLOW DEEP BREATHING PADA BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN METODE NARRATIVE REVIEW," PhD Thesis, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, 2020. Accessed: Aug. 14, 2024. [Online]. Available: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5809>
- [16] D. Ratnawati and S. Choirillailay, "Latihan menggenggam alat handgrip menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi," *Jurnal Keterampilan Fisik*, vol. 5, no. 2, pp. 101–108, 2020.
- [17] Y. ANGGRAINI, "PENGARUH KOMBINASI TERAPI ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TEKanan," Accessed: Aug. 14, 2024. [Online]. Available: https://repository.unsri.ac.id/115660/3/RAMA_14201_04021381924067_0208068301_0030048303_01_front_ref.pdf
- [18] El. Hapsari and P. Purwanta, "Pengaruh Konseling Terhadap Parenting Self Efficacy Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesarea," *Jurnal Ners*, vol. 11, no. 1, pp. 134–141, 2016.