



PENERAPAN LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI DESA ASTAMBUL SEBERANG KABUPATEN BANJAR

Oleh

Zainab¹, Marwansyah², Suroto³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

E-mail: ¹zainabzen76@gmail.com

Article History:

Received: 05-09-2024

Revised: 25-09-2024

Accepted: 08-10-2024

Keywords:

Penerapan, Latihan
Slow Deep Breathing,
Klien Hipertensi

Abstract: Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam Penerapan Latihan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada kelompok klien Hipertensi. Sebelumnya, dilakukan pendataan dan pemeriksaan tekanan darah. Tahap kegiatan diawali pretest tentang *Slow Deep Breathing*, konsep gizi dan pola makan, serta konsep CERDIK setelah itu diberikan materi dan pendampingan Latihan *Slow Deep Breathing*, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab diakhiri dengan melakukan posttest sebagai bentuk evaluasi kegiatan. Rata-rata nilai post-test meningkat sebesar 14,40 poin dari pre-test, dengan p-value < 0,00. Peningkatan signifikan nilai post-test menunjukkan latihan *Slow Deep Breathing* memberikan dampak nyata dalam mengelola hipertensi. peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap materi Gizi, dengan rata-rata nilai post-test lebih tinggi 10,00 poin dibandingkan pre-test. Peningkatan ini secara statistik signifikan (p=0,03), Rata-rata nilai post-test meningkat sebesar 16,50 poin dibandingkan pre-test, dengan p-value < 0,001 yang menunjukkan peningkatan ini sangat signifikan secara statistik untuk pengetahuan tentang konsep CERDIK

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2021 bahwa Penyakit Tidak Menular yang terbanyak pertama adalah Hipertensi yaitu 15.288 kasus dan pada tahun 2022 kasus penyakit Hipertensi yang paling banyak (19.901 kasus) dan masih menduduki urutan pertama. Berdasarkan laporan capaian standar pelayanan minimal bidang Kesehatan (SPM) UPT puskesmas Astambul tahun 2020 data sasaran klien hipertensi 2.517 sedangkan data capaian berjumlah 2.440. Persentase capaian pelayanan Kesehatan klien hipertensi pada UPT Puskesmas Astambul adalah 96,7%. (Dinkes Kabupaten Banjar, 2021). Permasalahan mitra PKM yang pertama adalah adanya Hipertensi yang dialami oleh masyarakat di desa Astambul seberang, hal ini perlu dilakukan suatu tindakan pencegahan dan tindakan untuk mengatasi Hipertensi agar tidak menimbulkan komplikasi. Salah satu tindakan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan penerapan Latihan *Slow Deep Breathing* sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi dan Pendampingan pada klien Hipertensi



dan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dan pendampingan pada klien Hipertensi. Masih tingginya angka kejadian Hipertensi tersebut disebabkan kelompok masyarakat di desa Astambul Seberang Kabupaten Banjar yang masih menganut aspek budaya dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi gula juga tinggi lemak. Berdasarkan hasil wawancara dari 5 orang yang berobat ke puskesmas Astambul, 3 diantaranya mengalami Hipertensi dan 2 orang diantaranya mengatakan tidak mengetahui secara pasti penyebab dari Hipertensi dan cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara Latihan nafas dalam lambat (*Slow Deep Breathing*).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu sebelumnya dilakukan analisis situasi dan permasalahan pada mitra sasaran di desa Astambul Seberang, dilanjutkan dengan penawaran solusi permasalahan dari Kemenkes Poltekkes Banjarmasin dengan melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan perawat atau petugas koordinator Puskesmas Astambul untuk Posbindu dan petugas Posbindu di desa Astambul Seberang serta menyepakati solusi permasalahan yang akan dilaksanakan. yaitu dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi yaitu promosi kesehatan terkait Latihan *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah, konsep gizi dan pola makan serta materi CERDIK untuk mencegah Hipertensi, bekerjasama dengan mitra dalam hal ini adalah Pihak Puskesmas Astambul dan desa Astambul Seberang. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan PPT, dan leaflet. Berikut penjelasan metode yang dilakukan dalam Pengabdian kepada Masyarakat, yaitu sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim melakukan koordinasi terlebih dahulu ke Puskesmas Astambul. Koordinasi ini untuk mempersiapkan berkaitan dengan waktu, tempat dan kelompok klien Hipertensi yang akan mengikuti kegiatan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat di desa Astambul seberang dilaksanakan dalam 3 kali kegiatan yaitu pertama hari Selasa tanggal 21 Mei 2024, kedua hari Kamis tanggal 27 Juni 2024 dan ketiga hari Kamis tanggal 25 Juli 2024 jam 09.00 s.d 12.00 WITA di Balai Desa dengan jumlah klien Hipertensi yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 10 orang juga diikuti oleh dosen dan mahasiswa Jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan pihak Puskesmas Astambul. Kegiatan dilakukan dengan metode tatap muka (ceramah, tanya jawab dan diskusi serta dilakukan pendampingan untuk Latihan *Slow Deep Breathing*).

Materi yang diberikan tentang Hipertensi dan Latihan *Slow Deep Breathing*, Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat serta CERDIK untuk mencegah Hipertensi dalam bentuk PPT disampaikan dengan menggunakan media LCD dan Proyektor. Hal ini dilakukan agar materi yang disampaikan memiliki daya tarik bagi kelompok klien Hipertensi, dan memperjelas materi yang disampaikan juga materi mudah untuk dapat diingat. Selain itu juga disiapkan Leaflet tentang cara mengatasi Hipertensi dengan *Slow Deep Breathing* dan kuesioner tentang Hipertensi dan Latihan *Slow Deep Breathing*, Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat serta CERDIK untuk mencegah Hipertensi. Untuk memudahkan dalam melakukan Latihan *Slow Deep Breathing* juga disiapkan leaflet yang diberikan kepada kelompok klien Hipertensi agar mudah dalam melanjutkan Latihan *Slow Deep Breathing* di rumah. Pada saat proses pelaksanaan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan dan tersebut juga diselingi



dengan melakukan beberapa permainan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan sebagai upaya mempertahankan agar peserta semangat dalam mengikuti kegiatan tersebut, dan hal ini terbukti, peserta tetap aktif dan tidak ada peserta yang meninggalkan tempat kegiatan sebelum acara selesai dilaksanakan.

Gambaran terkait kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ini dilaksanakan melalui beberapa langkah yaitu:

1. Persiapan
 - a. Mempersiapkan tempat, materi dan kuesioner tentang Hipertensi dan latihan *Slow Deep Breathing*, materi dan kuesioner tentang Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat beserta kuesioner serta materi CERDIK untuk mencegah Hipertensi beserta kuesioner.
 - b. Mempersiapkan LCD dan Proyektor
2. Pelaksanaan
 - a. Dilaksanakan acara pembukaan. Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dibuka oleh petugas Koordinator Puskesmas Astambul untuk Posbindu
 - b. Dilanjutkan dengan Pemberian kata sambutan oleh petugas Koordinator Puskesmas Astambul untuk Posbindu dan Perwakilan Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
 - c. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang pertama dengan memberikan kuesioner *pretest* kepada kelompok klien Hipertensi berupa kuesioner tentang Hipertensi dan latihan *Slow Deep Breathing* (selama 15 menit) selanjutnya memberikan materi tentang Hipertensi dan latihan *Slow Deep Breathing* menggunakan Powerpoint dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi latihan *Slow Deep Breathing* selama 60 menit. Melakukan diskusi berupa tanya jawab secara langsung setelah penyampaian materi dilakukan antara pemateri dengan kelompok klien Hipertensi (selama 30 menit), Memberikan kesempatan kepada kelompok klien Hipertensi melakukan Latihan *Slow Deep Breathing*. Dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap penyampaian materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan dengan membagikan kembali kuesioner yang sama yaitu kuesioner *posttest* tentang Hipertensi dan latihan *Slow Deep Breathing* kepada kelompok klien Hipertensi (selama 15 menit) di kegiatan terakhir atau ketiga dari kegiatan pengabdian Masyarakat
 - d. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang kedua dengan memberikan kuesioner *pretest* kepada kelompok klien Hipertensi berupa kuesioner tentang Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat (selama 10 menit) selanjutnya memberikan materi tentang Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat menggunakan Powerpoint selama 30 menit. Melakukan diskusi berupa tanya jawab secara langsung setelah penyampaian materi dilakukan antara pemateri dengan kelompok klien Hipertensi (selama 10 menit). Dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap penyampaian materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan dengan membagikan kembali kuesioner yang sama yaitu kuesioner *posttest* tentang Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat kepada kelompok klien Hipertensi (selama 10 menit).
 - e. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang ketiga dengan memberikan kuesioner *pretest* kepada kelompok klien Hipertensi berupa kuesioner tentang CERDIK



untuk mencegah Hipertensi (selama 10 menit) selanjutnya memberikan materi tentang CERDIK untuk mencegah Hipertensi menggunakan Powerpoint selama 30 menit. Melakukan diskusi berupa tanya jawab secara langsung setelah penyampaian materi dilakukan antara pemateri dengan kelompok kelompok klien Hipertensi (selama 10 menit). Dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap penyampaian materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan dengan membagikan kembali kuesioner yang sama yaitu kuesioner *posttest* tentang CERDIK untuk mencegah Hipertensi kepada kelompok klien Hipertensi (selama 10 menit).

HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan selama 6 bulan, dimulai di bulan April 2024 dilakukan survey lokasi dan pengumpulan data untuk menganalisis situasi dan permasalahan serta membuat rancangan solusi untuk permasalahan di desa Astambul Seberang dilanjutkan pada bulan Mei 2024 melakukan koordinasi dengan koordinator Posbindu Puskesmas Astambul dan petugas Posbindu desa Astambul Seberang. Pada bulan Mei 2024, Juni 2024 dan Juli 2024 telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) "Penerapan Latihan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada klien Hipertensi Di Desa Astambul Seberang Kabupaten Banjar" dengan metode melalui ceramah dan tanya jawab serta demonstrasi. Pemberian materi tentang Hipertensi pada kelompok klien Hipertensi yang disampaikan oleh Ibu Khairul Istiqamah, sebagai Koordinator Posbindu Puskesmas Astambul, materi tentang cara mengatasi untuk menurunkan tekanan darah dengan cara Latihan *Slow Deep Breathing* oleh Zainab, S.SiT.,M.Kes, materi tentang Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat kepada kelompok klien Hipertensi oleh Marwansyah, S.Kep.,Ns., M.Kep, materi tentang CERDIK untuk mencegah Hipertensi oleh Dr.Suroto.,SKM.,M.Kes. Kegiatan PKM ini diikuti oleh 3 orang dosen dan 4 orang mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, 1 orang koordinator Posbindu Puskesmas Astambul, 1 orang bidan desa Astambul Seberang, 2 orang kader Kesehatan desa Astambul Seberang dan 10 orang klien Hipertensi. Selama kegiatan PKM ini berlangsung dalam proses pemberian materi mulai dari awal sampai akhir, mendapatkan perhatian luar biasa dari para peserta, hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta dan peserta selalu berpartisipasi dengan baik pada saat dilakukan demonstrasi dan pendampingan untuk Latihan *Slow Deep Breathing*. Dalam kegiatan PKM ini para peserta diberikan leaflet Cara Mengatasi Hipertensi Dengan *Slow Deep Breathing*, dan cinderamata. Peserta berharap agar kegiatan PKM ini dilanjutkan dan dapat memberikan materi kesehatan yang lain. Karakteristik kelompok klien Hipertensi dan hasil evaluasi dari pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi dan Latihan *Slow Deep Breathing*, pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi tentang Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat kepada kelompok klien Hipertensi dan materi tentang CERDIK untuk mencegah Hipertensi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

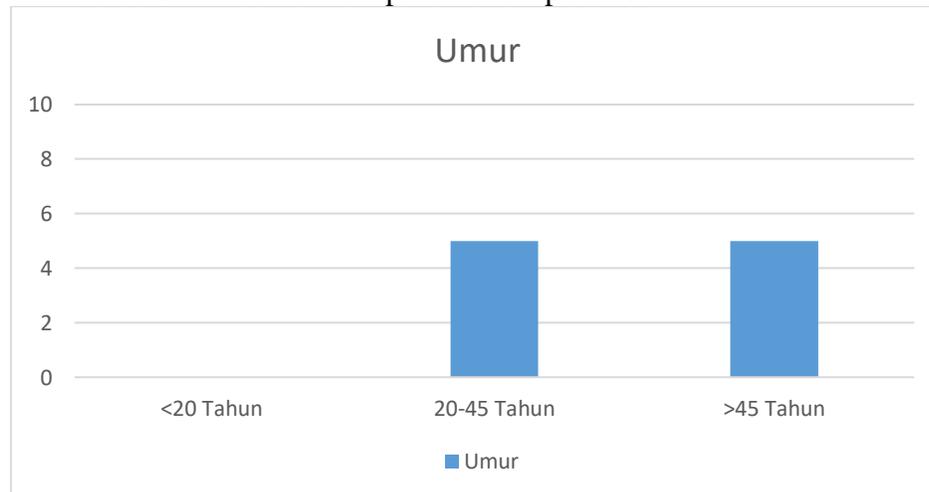
1. Karakteristik kelompok klien Hipertensi
 - a. Berdasarkan pekerjaan



Gambar.1 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan

Gambar 1. Menunjukkan bahwa klien hipertensi yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memiliki status pekerjaan IRT yaitu 8 orang (80%). Temuan ini menunjukkan bahwa klien IRT adalah peserta yang paling banyak, karena mereka memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengambil bagian dalam kegiatan ini dan dapat mengatur waktu mereka di antara kegiatan lainnya, yang memungkinkan mereka untuk lebih sering terlibat dalam kegiatan tersebut. Maka, metode penyampaian bisa lebih rinci dan memerlukan perhatian lebih pada langkah-langkah preventif untuk hipertensi.

b. Berdasarkan usia kelompok klien Hipertensi



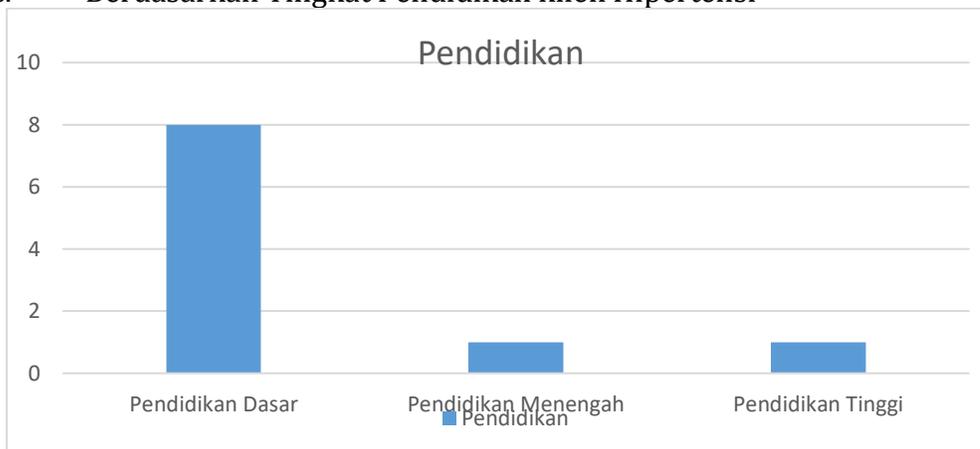
Gambar 2. Distribusi frekuensi berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 2, 5 orang klien hipertensi berusia antara 20 dan 45 tahun (50%), dan lebih dari 45 tahun, juga 5 orang (50%). Hal ini sangat mendukung untuk diberikan informasi tentang cara menurunkan tekanan darah melalui latihan napas dalam-dalam yang lambat, konsep gizi dan pola makan yang sehat, dan CERDIK untuk mencegah hipertensi. Pada usia ini, seseorang sudah memiliki kemampuan untuk memilih mana yang baik mana yang buruk, memiliki kemampuan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang positif, dan lebih memungkinkan untuk memahami orang lain. Mereka yang berusia antara 20 dan 45 tahun biasanya lebih aktif secara fisik dan sosial. Karena gejala hipertensi sering tidak terlihat pada usia ini, mereka mungkin tidak menyadari pentingnya pencegahannya. Jika informasi kesehatan disampaikan dengan cara yang modern dan relevan, seperti melalui media sosial dan aplikasi kesehatan, mereka mungkin lebih terbuka. Setelah mendapatkan informasi yang cukup,



mereka lebih tanggap dalam mengadopsi perubahan gaya hidup (seperti makan makanan yang lebih sehat dan berolahraga). Risiko hipertensi meningkat di kelompok usia di atas 45 tahun sebagai akibat dari usia. Tekanan darah tinggi meningkatkan risiko masalah kesehatan mereka. Informasi tentang hipertensi mungkin lebih serius diberikan kepada orang yang lebih tua, terutama mereka yang memiliki riwayat kesehatan yang buruk sebelumnya. Jika mereka diberi informasi yang tepat, mereka mungkin lebih rajin mengikuti anjuran medis. Metode yang lebih konvensional dan mudah dipahami seringkali lebih efektif.

c. Berdasarkan Tingkat Pendidikan klien Hipertensi



Gambar 3. Distribusi frekuensi berdasarkan Tingkat pendidikan

Berdasarkan gambar 3, klien hipertensi dengan tingkat Pendidikan dasar terbanyak 8 orang (80%). Pada usia ini, seseorang sudah memiliki kemampuan untuk memilih mana yang baik mana yang buruk, memiliki kemampuan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang positif, dan lebih memungkinkan untuk memahami orang lain. Orang-orang dengan pendidikan dasar cenderung memiliki keterbatasan dalam literasi kesehatan, terutama dalam hal membaca, memahami istilah medis, atau konsep rumit seperti hipertensi. Mereka mungkin kesulitan memahami informasi teknis tentang hipertensi, termasuk tentang cara menurunkan tekanan darah melalui latihan napas dalam-dalam yang lambat, konsep gizi dan pola makan yang sehat, dan CERDIK untuk mencegah hipertensi. Pemahaman yang buruk dapat menyebabkan penerimaan informasi menjadi lebih lambat atau informasi harus disederhanakan. Orang-orang yang tidak menerima pendidikan dasar mungkin sulit untuk mengubah perilaku berdasarkan informasi yang diberikan. Ini karena mereka mungkin tidak sepenuhnya memahami dampak hipertensi dan cara mengendalikannya. Karena itu, metode komunikasi yang lebih sederhana dan interaktif, seperti ilustrasi, cerita, atau demonstrasi praktis, diperlukan.

2. Gambaran Perbedaan tingkat pengetahuan tentang Hipertensi dan Latihan Latihan *Slow Deep Breathing*, Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat, materi tentang CERDIK untuk mencegah Hipertensi



Tabel 1. Perbedaan Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang materi tentang Hipertensi dan Latihan Latihan *Slow Deep Breathing*, Konsep Gizi dan Pola Makan yang Sehat, materi tentang CERDIK untuk mencegah Hipertensi

No.	Materi	Mean	Selisih	<i>p value</i>	
1.	Hipertensi dan Slow Deeb Breathing	Pre Test	51.20	14.40	0,000
		Post Test	65.60		
2.	Gizi	Pre Test	87.50	10.00	0,03
		Post Test	97.00		
3.	Cerdik	Pre Test	70.30	16.50	0,000
		Post Test	86.80		

- a. Materi mengenai Hipertensi dan Latihan *Slow Deep Breathing*, yang sangat relevan dalam konteks kesehatan, juga menunjukkan peningkatan signifikan. Rata-rata nilai post-test meningkat sebesar 14,40 poin dari pre-test, dengan *p-value* < 0,001. Ini menandakan bahwa program edukasi telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta mengenai pentingnya memahami konsep Hipertensi dan cara untuk menurunkan tekanan darah. Peningkatan yang signifikan pada nilai post-test menunjukkan bahwa latihan *Slow Deep Breathing* memberikan dampak yang nyata dalam mengelola hipertensi. Latihan ini dikenal dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui penurunan detak jantung dan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah). Penelitian sebelumnya juga mendukung bahwa teknik pernapasan seperti ini efektif dalam menurunkan tekanan darah, terutama pada individu dengan hipertensi ringan hingga sedang. Peningkatan nilai rata-rata juga bisa mencerminkan peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya manajemen stres dalam pengelolaan hipertensi. Sering kali, individu dengan hipertensi tidak sepenuhnya memahami bagaimana stres dan pola pernapasan dapat mempengaruhi tekanan darah mereka. Melalui edukasi dan latihan praktis, peserta lebih mampu mengintegrasikan latihan ini ke dalam rutinitas harian mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Dari perspektif klinis, hasil ini sangat penting karena memberikan bukti bahwa intervensi non-farmakologis seperti *Slow Deep Breathing* bisa menjadi bagian dari pendekatan komprehensif untuk mengelola hipertensi. Hal ini juga membuka peluang untuk program berkelanjutan yang mempromosikan latihan ini sebagai terapi pendukung bagi pasien dengan hipertensi, terutama bagi mereka yang mungkin memiliki keterbatasan dalam mengakses perawatan medis konvensional atau yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.
- b. Terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap materi Gizi, dengan rata-rata nilai post-test lebih tinggi 10,00 poin dibandingkan pre-test. Peningkatan ini secara statistik signifikan ($p=0,03$), menunjukkan bahwa program edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai



pentingnya gizi dalam kesehatan klien hipertensi. Peningkatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif dalam pemilihan dan konsumsi makanan yang lebih bergizi. Peningkatan skor post-test sebesar 10 poin menunjukkan bahwa materi gizi yang disampaikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Pengetahuan gizi yang baik sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaan berbagai kondisi kesehatan, termasuk hipertensi. Kenaikan ini mungkin terkait dengan penekanan pada pentingnya diet seimbang, pengelolaan asupan garam, dan pemahaman tentang nutrisi mikro dan makro yang berperan dalam pengelolaan kesehatan secara keseluruhan. Walaupun peningkatannya tidak sebesar materi lainnya, p-value yang signifikan menunjukkan bahwa perbedaan ini tetap relevan secara statistik. Ini mungkin menunjukkan bahwa peserta sudah memiliki dasar pengetahuan yang cukup baik tentang gizi sebelum pelatihan, sehingga peningkatannya tidak seberapa besar. Namun, peningkatan ini tetap penting, karena menunjukkan bahwa pelatihan mampu memperdalam dan memperluas pemahaman peserta. Pendidikan gizi yang lebih mendalam dapat terus dikembangkan untuk mencakup aspek-aspek seperti pemilihan makanan yang sehat dalam konteks lokal, manajemen diet dalam kondisi kronis seperti hipertensi. Menyertakan praktik langsung seperti perencanaan makanan atau memasak dapat memperkuat pengetahuan yang diperoleh dan meningkatkan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

- c. Materi Cerdik, yang meliputi konsep pencegahan penyakit dan perilaku hidup sehat, menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Rata-rata nilai post-test meningkat sebesar 16,50 poin dibandingkan pre-test, dengan p-value < 0,001 yang menunjukkan peningkatan ini sangat signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana menjaga kesehatan mereka secara proaktif melalui langkah-langkah pencegahan. Peningkatan yang signifikan pada nilai post-test menunjukkan bahwa konsep CERDIK (Cek Kesehatan Berkala, Enyahkan Asap Rokok, Rajin Olahraga, Diet Seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres) dipahami dengan baik oleh peserta. Konsep ini adalah kerangka pencegahan yang komprehensif yang mencakup berbagai aspek gaya hidup sehat yang dapat membantu mencegah penyakit tidak menular. Peningkatan signifikan ini menunjukkan bahwa peserta lebih mampu memahami dan, kemungkinan besar, mengaplikasikan konsep-konsep ini dalam kehidupan mereka sehari-hari. CERDIK menekankan pentingnya pencegahan sebagai langkah pertama dalam menjaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan pendekatan kesehatan masyarakat yang berfokus pada pencegahan penyakit melalui perubahan perilaku dan gaya hidup. Peningkatan pemahaman peserta tentang CERDIK menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya langkah-langkah pencegahan tersebut. Dengan meningkatnya angka penyakit tidak menular seperti hipertensi, pengetahuan tentang CERDIK sangat penting. Mengedukasi masyarakat tentang konsep ini dapat berkontribusi pada pengurangan prevalensi penyakit tersebut, serta meningkatkan kualitas hidup



secara keseluruhan. Program yang berkelanjutan dan terstruktur, dengan fokus pada penerapan praktis CERDIK, bisa sangat efektif dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat.

DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Klien Hipertensi Di Desa Astambul Seberang Kabupaten Banjar. Merupakan kegiatan yang sangat penting agar mampu meningkatkan pengetahuannya tentang Hipertensi dan cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara Latihan nafas dalam lambat (*Slow Deep Breathing*) juga tentang pengetahuan tentang konsep gizi dan pola makan yang sehat, konsep CERDIK sebagai bentuk pencegahan Hipertensi dengan meningkatnya pengetahuan Klien Hipertensi maka mereka akan memiliki kemampuan untuk dapat mencegah, memelihara kesehatan dan meningkatkan kesehatan mereka. Latihan *Slow Deep Breathing* memberikan dampak yang nyata dalam mengelola hipertensi. Latihan ini dikenal dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui penurunan detak jantung dan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah). Penelitian sebelumnya juga mendukung bahwa teknik pernapasan seperti ini efektif dalam menurunkan tekanan darah, terutama pada individu dengan hipertensi ringan hingga sedang. Peningkatan nilai rata-rata juga bisa mencerminkan peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya manajemen stres dalam pengelolaan hipertensi. Sering kali, individu dengan hipertensi tidak sepenuhnya memahami bagaimana stres dan pola pernapasan dapat mempengaruhi tekanan darah mereka. Terapi Slow Deep Breathing merupakan aktifitas yang dilakukan dalam keadaan sadar untuk mengatur frekuensi dan kedalaman pernafasan secara lambat sampai menimbulkan efek relaksasi terhadap tubuh (Goleman & Boyatzis, 2018). Slow Deep Breathing merupakan suatu tindakan dilakukan secara sadar dan memerlukan suasana yang tenang bertujuan mengatur pernafasan secara lambat dengan posisi tegap santai yang mengakibatkan efek relaksasi (Yusuf Anbari, 2019). Slow Deep Breathing atau (SDB), Teknik ini 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. Dengan bernapas yang dalam dan lambat serta dilakukan secara rutin, dapat membantu mengatur tekanan darah (Berek, 2018).

(Yusuf Anbari, 2019) menyatakan bahwa terapi SDB dapat diterapkan sebagai manajemen hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Dalam teknik pernapasan SDB atau pernapasan dalam yang lambat mampu meningkatkan tekanan intratoraks, sehingga meningkatkan kandungan oksigen dalam jaringan. Peningkatan kadar oksigen pada saat latihan Slow Deep Breathing menstimulasi munculnya oksidasi nitrit. Oksidasi nitrit akan masuk kedalam paru-paru dan otak yang akan membuat tubuh menjadi lebih tenang. Oksidasi nitrit juga akan mempengaruhi pembuluh darah sehingga menjadi rileks, elastis dan menyebabkan terjadinya vasodilatasi yang dapat menurunkan tekanan darah. Kelebihan teknik SDB ini adalah dapat dilakukan secara mandiri tidak harus berkelompok, tidak memerlukan bantuan orang lain, dapat dilakukan dengan mudah, tidak menimbulkan resiko, membuat perasaan menjadi rileks saat melakukannya, dan tidak memerlukan biaya (Wiharja et al., 2017) *Joint National commite*



on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure telah merekomendasikan penggunaan terapi non farmakologi lebih baik untuk merawat hipertensi ringan, dan sedang. Karena Manajemen non farmakologi dianggap kurang efektif untuk menangani pasien dengan hipertensi berat >180/110 mmHg (Sepdianto, 2017)

Melalui edukasi dan latihan praktis, peserta lebih mampu mengintegrasikan latihan ini ke dalam rutinitas harian mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Pengetahuan gizi yang baik sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaan berbagai kondisi kesehatan, termasuk hipertensi. Kenaikan ini mungkin terkait dengan penekanan pada pentingnya diet seimbang, pengelolaan asupan garam, dan pemahaman tentang nutrisi mikro dan makro yang berperan dalam pengelolaan kesehatan secara keseluruhan. Konsep ini adalah kerangka pencegahan yang komprehensif yang mencakup berbagai aspek gaya hidup sehat yang dapat membantu mencegah penyakit tidak menular. Peningkatan signifikan ini menunjukkan bahwa peserta lebih mampu memahami dan, kemungkinan besar, mengaplikasikan konsep-konsep ini dalam kehidupan mereka sehari-hari. CERDIK menekankan pentingnya pencegahan sebagai langkah pertama dalam menjaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan pendekatan kesehatan masyarakat yang berfokus pada pencegahan penyakit melalui perubahan perilaku dan gaya hidup. Peningkatan pemahaman peserta tentang CERDIK menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya langkah-langkah pencegahan tersebut. Dengan meningkatnya angka penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, pengetahuan tentang CERDIK sangat penting. Mengedukasi masyarakat tentang konsep ini dapat berkontribusi pada pengurangan prevalensi penyakit tersebut, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Program yang berkelanjutan dan terstruktur, dengan fokus pada penerapan praktis CERDIK, bisa sangat efektif dalam mengubah perilaku kesehatan Masyarakat. Edukasi berfungsi sebagai alat utama untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Menurut Freire (2000), edukasi partisipatif yang melibatkan masyarakat secara langsung dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi dan memperkuat pemahaman peserta. Dalam konteks pengabdian masyarakat, pendekatan ini membantu memastikan bahwa pengetahuan yang disampaikan relevan dengan kebutuhan dan kondisi lokal. Edukasi tentang gizi, misalnya, tidak hanya memberikan informasi tentang nutrisi yang baik, tetapi juga membantu peserta memahami bagaimana memilih dan mengolah makanan yang bergizi dengan sumber daya yang tersedia. Menurut Kolb (2014), pengalaman langsung melalui latihan memperkuat pembelajaran karena memungkinkan peserta untuk mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari, mengevaluasi hasilnya, dan melakukan perbaikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi dan latihan yang dirancang dengan baik dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam hasil kesehatan masyarakat. Sebagai contoh, sebuah meta-analisis oleh Stacey et al. (2017) menemukan bahwa intervensi berbasis edukasi yang disertai dengan pelatihan praktis dapat meningkatkan keterlibatan peserta dalam pengambilan keputusan kesehatan dan meningkatkan hasil kesehatan secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan hasil program pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, di mana peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta tercermin dalam hasil post-test yang lebih tinggi.



Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat di Desa Astambul Seberang sebagai berikut:





KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil menerapkan latihan slow deep breathing sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan yang dilakukan secara rutin dan benar mampu memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Peserta yang mengikuti program ini mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan setelah mengikuti serangkaian latihan slow deep breathing selama beberapa sesi. Teknik ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan mengoptimalkan aliran oksigen dalam tubuh, yang berperan dalam mengurangi tekanan darah. Selain itu, latihan ini mudah dilakukan oleh klien, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan kapan saja, sehingga sangat efektif sebagai terapi tambahan untuk pengelolaan hipertensi. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan klien hipertensi dapat lebih mandiri dalam mengontrol kondisi kesehatannya dan menerapkan teknik slow deep breathing sebagai bagian dari gaya hidup sehat sehari-hari. Keberlanjutan dari praktik ini juga memerlukan edukasi dan pemantauan berkala dari tenaga kesehatan untuk memastikan teknik ini dapat diterapkan secara optimal dan konsisten.



PENGAKUAN / ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kepada Kemenkes Poltekkes Banjarmasin memfasilitasi kegiatan Pengabdian Masyarakat di desa Astambul Seberang juga kepada dosen dan mahasiswa jurusan keperawatan sebagai panitia dan pelaksana kegiatan. Selanjutnya terima kasih kepada kepala Puskesmas Astambul dan koordinator posbindu, serta bidan desa, kader desa Astambul Seberang yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian Masyarakat ini sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dan berjalan dengan lancar

DAFTAR REFERENSI

- [1] Berek. Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Pengaturan Natrium Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. (2018). November, 499– 508. <http://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/view/521/453>
- [2] Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. Profil Kesehatan Kabupaten Banjar (2021)
- [3] Freire, P. Pedagogy of the oppressed. In *Toward a sociology of education* (2020). (pp. 374-386). Routledge
- [4] Goleman, D., & boyatzis, R. dkk. Slow Deep Breathing. *Journal of Chemical Information and Modeling*, (2018). 53(9), 1689– 1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- [5] Kolb, D. A. *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press. (2014).
- [6] Sepdianto, T. C. Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Primer Di Kota Blitar. *JurnalKeperawatan*,(2017).195.<https://www.google.co.id/search?q=pemberian+terapi+slow+deep+breathing+untuk+menurunkan+kecemasan+pada+pasien+gagal+jantung&safe=strict&ei=wDXSW7egHpn5rQGF0b3QAg&start=10&sa=N&biw=1366&bih=608#>
- [7] Stacey, D., Légaré, F., Lewis, K., Barry, M. J., Bennett, C. L., Eden, K. B., ... & Trevena, L. Decision aids for people facing health treatment or screening decisions. *Cochrane database of systematic reviews*, (2017). (4).
- [8] Wiharja, W., Pranata, R., Fatah, A., Bertha, B., Kurniadi, I. C., Deka, H., & Damay, V. A. Acute Effect of Slow Deep Breathing Maneuver on Patient with Essential Hypertension Stage 1 and 2. *Indonesian Journal of Cardiology*, (2017). 37(2), 75–80. <https://doi.org/10.30701/ijc.v37i2.566>
- [9] Yusuf Anbari. Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi Kabupaten Bandung. (2019). <https://doi.org/http://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/161>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN