

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Penerapan Metode Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Application of the Deep Breathing Relaxation Method to Lower Blood Pressure

M. Jalil*, Idawati Binti Ambohamsah, Farmin Arfan

*Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Institut Hasan Sulur

bangjali2567@gmail.com* , idawatiambohamsah87@gmail.com, farminnaufal@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension, or high blood pressure, is a circulatory system disorder characterized by a systolic pressure exceeding 140 mmHg and a diastolic pressure exceeding 80 mmHg. It is a non-communicable disease (NCD) that poses a serious health problem globally and in Indonesia. Objective: This study aims to provide an in-depth description of the application of deep breathing relaxation techniques as a non-pharmacological intervention to lower blood pressure in hypertensive patients. Design: This study employs a descriptive case study design with a qualitative approach. The study population consists of 13,262 individuals (19.9%) diagnosed with hypertension residing in the working area of the Mambi Community Health Center (Puskesmas). The sample comprises two hypertensive patients. Results: The measurements revealed differences in the reduction of systolic and diastolic blood pressure between the two respondents; these differences were attributed to variations in the duration of their hypertension, adherence to a hypertension-friendly diet, physical activity levels, and stress management or the tendency toward overthinking. Conclusion: Deep breathing relaxation serves as a simple, low-cost, and accessible non-pharmacological therapy that patients can practice independently.

Keywords: *Deep Breathing Relaxation , Blood Pressure, Hypertension*

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gangguan pada system peredaran darah dimana ada peningkatan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmhg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius baik di dunia maupun di Indonesia. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Desain: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 13,262 jiwa (19,9%) yang menderita hipertensi dan berdomisili di wilayah kerja puskesmas mambi. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 orang pasien hipertensi. Hasil: Dalam hasil pengukuran ini terdapat perbedaan penurunan sistolik dan diastolik pada kedua responden, perbedaan ini muncul dikarenakan perbedaan jangka waktu lamanya masing-masing responden mengalami hipertensi, ketertiban dalam mematuhi diet hipertensi, aktivitas , manajemen stres/pemikiran yang berlebih. Kesimpulan: Relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis sederhana, murah, mudah dilakukan, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh pasien.

Kata Kunci: Relaksasi Nafas Dalam, Tekanan Darah, Hipertensi

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Korespondensi Penulis: M. Jalil

I. PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan suatu penyakit yang tidak menular, namun menyerang bagian organ kardiovaskuler yang menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia. Peningkatan Hipertensi menjadi lebih serius ketika individu yang mengalami hipertensi tidak mengontrol secara rutin, sehingga mengakibatkan komplikasi stroke, gagal jantung, penglihatan dan ginjal menjadi terganggu. Upaya penanganan hipertensi dapat dicegah, jika tidak dilakukan penanganan dapat menyebabkan komplikasi Komplikasi hipertensi dapat terjadi pada beberapa sistem organ seperti jantung, saraf, mata dan ginjal. Komplikasi pada jantung dapat terjadi gagal jantung, aritmia, angina, dan miokard infark. Komplikasi pada saraf dapat terjadi stroke dan ensefalopati. Sedangkan komplikasi lain yang dapat terjadi akibat hipertensi adalah retinopati dan gagal ginjal. Kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, hipertensi timbul pada orang dewasa berasal dari masa anak- anak (Wati 2024).

Saat ini hipertensi masih merupakan masalah yang cukup penting dalam pelayanan kesehatan hal ini dikarenakan angka prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. World Health Organization (2015) menyebutkan bahwa penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi telah membunuh penduduk dunia sekitar 9,4 juta setiap tahun. Jumlah pasien hipertensi terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah. Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% penduduk di dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi terutama di Negara-negara berkembang termasuk Indonesia yang didapat melalui pengukuran tekanan darah pada umur kurang lebih 18 tahun sebesar 8,4%. Di Indonesia kasus penderita penyakit hipertensi memiliki prevalensi tertinggi terdapat di Sulawesi Utara yaitu 13,2%, sedangkan pravelensi kejadian hipertensi terendah berada di Papua yaitu 4,4% dan Bali menduduki peringkat kesembilan (Sukmadi and Alifariki 2021).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Barat sebesar 34,77% dimana lebih tinggi dari prevalensi tingkat nasional yaitu sebesar 34,11% (M. Sudarta, Saqala, and S 2022). Tertinggi berada di kabupaten Mamasa yaitu sebesar 43,67% dan terendah yaitu Kabupaten Mamuju Utara yaitu sebesar 26,51% (I. M. Sudarta and Hikmah 2023). Berdasarkan data dari puskesmas mambi pada bulan november 2020 tercatat 13,262 orang (19,9%) masuk kategori hipertensi.data ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi masih menjadi tantangan yang perlu dapat perhatian serius, khususnya di desa salumaka kecamatan mambi.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Melalui pendekatan ini, peneliti mengamati dan mengevaluasi perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Penelitian ini dilaksanakan di rumah keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi desa Salumaka Kecamatan Mambi wilayah kerja puskesmas mambi. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah penderita hipertensi yang signifikan dan terbuka untuk kerja sama penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada 3 september 2025, dimulai dari proses pengumpulan data, intervensi, hingga analisis hasil. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 13,262 jiwa (19,9%) yang menderita hipertensi dan berdomisili di wilayah kerja puskesmas mambi. Populasi ini mencakup pasien hipertensi yang menjalani pengobatan rutin, memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden selama periode penelitian. Sampel dalam penelitian

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

ini adalah 2 orang pasien hipertensi. Sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur untuk mengetahui persepsi dan pengalaman subjek selama melakukan relaksasi napas dalam, observasi langsung terhadap pelaksanaan intervensi, pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital atau manual yang telah dikalibrasi, serta pencatatan lapangan untuk mendokumentasikan perilaku, kondisi fisik, dan respons subjek selama intervensi berlangsung.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Table 1 karakteristik Responden

Identitas	Responden 1	Responden 2
Nama	Tn. S	Tn. H
Umur	39 tahun	40 tahun
Pekerjaan	Petani	Petani
Pendidikan	SMP	SD
Agama	Islam	Islam
Suku	Toraja	Toraja
Status perkawinan	Kawin	Kawin
Alamat	Mambi	Mambi

Berdasarkan table 1, responden 1 Tn. S seorang laki laki berusia 39 tahun, Pendidikan terakhir SMP, bekerja sebagai petani, beragama, Islam, suku Toraja, berstatus kawin, dan beralamat di Mambi. responden 2 Tn. H seorang laki-laki berusia 40 tahun Pendidikan terakhir SD, bekerja sebagai petani, beragama Islam, suku Toraja, berstatus kawin, dan beralamat di mambi.

No	Tanggal	Tekanan darah Tn. S	Tekanan darah Tn. H
1.	3 September 2025	145/95 mmHg	146/97 mmHg

Berdasarkan table 4.2 Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada Tn. S, 145/95 mmHg dan Tn. H, 146/97 mmHg tanggal 3 september 2025. Untuk melihat hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam, peneliti melakukan penerapan 6 kali dalam waktu 2 minggu.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Ringkasnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Tn.S

No	Tanggal	Waktu	Tekanan darah Tn. S		Keterangan
			Pre	Post	
1.	3 /9/ 2025	Pagi	140/95 mmHg	138/94 mmHg	Penurunan tekanan darah sistolik 2 mmHg dan diastolik1 mmHg.
2.	4/9/2025	Pagi	6/9134 mmHg	134/93 mmHg	Penurunan tekanan darah sistolik 2 mmHg dan diasrolik 1 mmHg
3.	7/9/2025	siang	134/92 mmHg	132/91 mmHg	Penurunan tekanan darah sistolik 2 mmHg dan diastolik 1 mmHg
4.	9/9/2025	pagi	130/90 mmHg	128/88 mmHg	Penurunan tekanan darah sistolik 2 mmHg dan diastolik 2 mmHg
5.	10/9/2025	pagi	128/90 mmHg	127/88 mmHg	Penurunan tekanan darah

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 4. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Tn.H

No	tanggal	waktu	Tekanan darah		Keterangan
			Tn. H		
			Pre	Post	
1.	3/9/2025	Pagi	146/97 mmHg	144/96 mmHg	Penurunan tekanan darah sistolik 2 mmHg dan diastolik 2 mmHg
2.	4/9/2025	Pagi	144/95 mmHg	143/93 mmHg	Penurunan tekanan darah sistolik 1 mmHg dan diastolik 2 mmHg
3.	7/9/2025	pagi	141/90 mmHg	139/88 mmHg	Penurunan tekanan darah sistolik 2 mmHg dan diastolik 2 mmHg
4.	9/9/2025	Pagi	138/88 mmHg	136/86 mmHg	Penurunan tekanan darah sistolik 2 mmHg dan diastolik

Hasil penerapan teknik relaksasi napas dalam selama enam kali pertemuan menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah dan perubahan respons subjektif pada kedua responden. Pada Tn. S, tekanan darah pada pertemuan pertama sebelum intervensi adalah 140/95 mmHg dan setelah latihan selama 15 menit menjadi 138/94 mmHg. Responden yang sebelumnya belum pernah melakukan relaksasi napas dalam dan mengeluhkan kecemasan, pusing, ketegangan leher, serta kesulitan tidur, menyatakan tubuh terasa lebih ringan dan tampak lebih tenang setelah latihan. Pada pertemuan kedua, tekanan darah menurun dari 139/94 mmHg menjadi 134/93 mmHg, disertai laporan bahwa responden mulai melakukan latihan secara mandiri di rumah dan merasa lebih mampu mengendalikan emosi. Pada pertemuan ketiga, tekanan darah menurun dari 134/92 mmHg menjadi 132/91 mmHg, sementara responden mulai rutin melakukan latihan pada malam hari dan melaporkan tidur lebih mudah serta kepala terasa lebih ringan. Pada pertemuan keempat, tekanan darah menurun dari 130/90 mmHg menjadi 128/88 mmHg meskipun responden mengaku tidak melakukan latihan pada malam sebelumnya. Pada pertemuan kelima, responden melaporkan latihan dilakukan lebih sering pada pagi, sore, dan malam hari, dengan tekanan darah setelah latihan sebesar 127/88 mmHg, serta menyatakan tubuh terasa lebih segar dan tidak mudah lelah. Pada pertemuan keenam, tekanan darah menurun dari 127/87 mmHg menjadi 125/85 mmHg, disertai laporan bahwa responden tidak mudah tegang dan berkeinginan mempertahankan latihan secara konsisten.

Pada n. H, tekanan darah sebelum intervensi pada pertemuan pertama adalah 146/97 mmHg dan setelah latihan menjadi 144/96 mmHg. Responden sebelumnya belum pernah melakukan relaksasi napas dalam dan

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

melaporkan mudah marah serta mengalami kesulitan tidur ketika stres. Setelah latihan, responden menyatakan napas terasa lebih lega dan tubuh terasa hangat. Pada pertemuan kedua, tekanan darah menurun dari 144/95 mmHg menjadi 143/93 mmHg, dan responden mulai mencoba latihan secara mandiri meskipun belum rutin serta melaporkan pikiran terasa lebih tenang. Pada pertemuan ketiga, tekanan darah menurun dari 141/90 mmHg menjadi 139/88 mmHg, disertai laporan bahwa pusing berkurang dan latihan mulai dilakukan secara rutin pada pagi hari. Pada pertemuan keempat, tekanan darah sebelum latihan tercatat 138/88 mmHg, sedangkan setelah latihan tercatat 186/86 mmHg. Pada pertemuan kelima, tekanan darah kembali menunjukkan penurunan dari 134/85 mmHg menjadi 131/84 mmHg, dan responden melaporkan menggunakan teknik relaksasi ketika mengalami ketegangan emosional. Pada pertemuan keenam, tekanan darah menurun dari 129/85 mmHg menjadi 127/84 mmHg. Responden tampak lebih tenang dan percaya diri serta melaporkan melakukan latihan pada pagi dan malam hari karena merasa lebih rileks dan tidur lebih nyenyak.

Secara keseluruhan, penerapan teknik relaksasi napas dalam pada kedua responden menunjukkan kecenderungan penurunan tekanan darah secara bertahap, terutama setelah latihan pada setiap pertemuan, disertai perubahan subjektif berupa peningkatan rasa tenang, berkurangnya ketegangan, dan perbaikan kenyamanan tidur. Kedua responden juga menunjukkan peningkatan keterlibatan dalam melakukan latihan secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis pendukung dalam membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi pada responden.

2. Pembahasan

Dari hasil pengukuran tekanan darah di wilayah Puskesmas mambi tepatnya di Desa salumaka dusun kondo tanete, Kecamatan mambi, Kabupaten mamasa provinsi sulawesi barat pada tanggal 3 september 2025 pada Tn. S dengan usia 39 tahun memiliki tekanan darah 145/95 MmHg dan Tn. H dengan usia 40 memiliki tekanan darah 146/97 MmHg. Dari hasil pengukuran tekanan darah kedua responden memiliki tekanan darah stage 1. Dikatakan hipertensi stage 1 ialah dengan tekanan darah sistolik 140-159 MmHg dan diastolik 90-99 MmHg (Cantika Nur Cahyani and Dewi Kartika Sari 2024).

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Tn. S sudah menderita hipertensi saat berusia 30 tahun, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor usia, gaya hidup yang kurang baik dan keturunan dari orang tuanya.Faktor peneyebab hipertensi pada Tn. S sesuai dengan hasil wawancara bahwa ibunya memiliki riwayat hipertensi, sejalan dengan teori Khotimah et al., (2021) faktor keturunan bisa terjadi bila salah satu keluarga menderita hipertensi maka anak bisa terkena hipertensi. Terbukti ada hubungan antara faktor riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi, hal ini disebabkan faktor keturunan memiliki peran besar terhadap munculnya penyakit hipertensi. Seiring bertambahnya usia Tn.S mengatakan bahwa dirinya memiliki kebiasaan yang sering merokok dan suka makan asin. Hal ini sejalan dengan Kebiasaan merokok bisa berpengaruh atau berhubungan karena peningkatan tekanan darah pada perokok disebabkan karena kebiasaan merokok responden yang sudah menjadi kebutuhan sehari-hari (Erman, Damanik, and Sya'diyah 2021). Dan makanan mengandung terlalu banyak garam. Ketika kadar natrium dalam tubuh terlalu tinggi, tubuh menahan air dan meningkatkan jumlah darah dalam tubuh.

Hasil wawancara terhadap Tn. H menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, suka mengonsumsi garam dan merasa stres apabila anak laki-lakinya selalu keluar malam. Sesuai dengan teori Purwono, dkk., (2020) Peningkatan kejadian hipertensi yang dipengaruhi oleh bertambahnya umur terjadi secara alami sebagai proses menua dan didukung oleh beberapa faktor eksternal. Hal ini berkaitan dengan perubahan struktur dan fungsi kardiovaskuler.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Berdasarkan penelitian Syahlan, dkk, (2022) beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu usia, jenis kelamin, laki-laki mempunyai risiko peningkatan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan perempuan, prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat seiring dengan mulainya menopause, dan pengaruh faktor hormonal pada perempuan setelah usia menopause dengan usia 65 tekanan darah tinggi lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita yang memiliki riwayat keluarga hipertensi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain merokok, kurang makan buah dan sayur, terlalu banyak makan garam berlebih, berat badan berlebih/kegemukan (obesitas), kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dislipidemia, diet tinggi lemak, stres. (Amalia & Sjarqiah, 2023).

Berdasarkan uraian diatas faktor penyebab hipertensi pada kedua responden antara lain faktor keturunan, faktor usia, suka mengonsumsi garam berlebih dan stres. Maka penatalaksanaan non-farmakoligi yang dapat diterapkan ialah terapi relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan nonfarmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah (Murwidi & Muhlis,2021).

Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam selama 2 minggu pada tanggal 3 september - 11 september 2025 dilakukan 6 kali pertemuan. Pada hari ke 6 setelah teknik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil tekanan darah Tn. S 125/85 MmHg dan Tn. H 127/84 MmHg. Dari hasil sesudah penerapan relaksasi nafas dalam kedua responden termasuk pada kategori pre-hipertensi. Dikatakan hipertensi dalam kategori pre-hipertensi ialah dengan sistolik 120-139 MmHg dan diastolik 80-89 MmHg (Rahmanti & Krisma Prihatini, 2021).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dari teknik relaksasi nafas dalam dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Aulia & Ameliati, (2023) bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dari hasil penelitian Relica & Mariyati, (2024) menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan manfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Melalui teknik relaksasi seperti teknik relaksasi nafas dalam secara otomatis akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat ketokolamin yang mana ketokolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah menurun. Dalam menurunkan tekanan darah sebaiknya dilakukan terlebih dahulu dengan metode nonfarmakologi yaitu teknik relaksasi nafas dalam, apabila terlalu sering menggunakan metode farmakologis seperti pemberian obat-obatan anti hipertensi, dikhawatirkan akan menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan lama-kelamaan akan memperberat kerja sistem (Khomsah & Wulan, 2023). Setelah dilakukan teknik nafas dalam secara teratur ini bisa meningkatkan dan memperbaiki pengiriman oksigen keseluruh organ tubuh dan teknik relaksasi nafas dalam ini juga melibatkan penurunan stimulus (Zainuddin et al., 2023).

Terapi relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 2 minggu dalam 3 pertemuan dalam 1 dengan durasi 15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sesudah dilakukan penerapan pada pagi hari ditunjukkan dengan hasil tekanan darah kedua responden sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam berada pada kategori stage 1, sedangkan stelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam hasil tekanan darah pada kedua responden berada pada kategori pre-hipertensi. Dimana pada sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi nafas dalam hasil tekanan darah Tn, S 145/95 MmHg dan hasil tekanan darah sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam menjadi 125/85 MmHg sedangkan pada T. H hasil sebelum dilakukan

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

penerapan teknik relaksasi nafas dalam 146/97 MmHg dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi nafas dalam menjadi 127/84 MmHg.

Terjadi penurunan pada Tn. S dan Tn. H menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada Tn. S sistolik 15 MmHg dan diastolik 10 MmHg sedangkan Tn. H menunjukkan terjadi penurunan dengan sistolik 19 MmHg dan diastolik 13 MmHg. Dalam hasil pengukuran ini terdapat perbedaan penurunan sistolik dan diastolik pada kedua responden, perbedaan ini muncul dikarenakan perbedaan jangka waktu lamanya masing-masing responden mengalami hipertensi, ketertiban dalam mematuhi diet hipertensi, aktivitas , manajemen stres/pemikiran yang berlebih.

Berdasarkan wawancara di akhir penerapan pada kedua responden didapatkan hasil bahwa Tn. S merasa cemas saat akan dilakukan cek tekanan darah dan sudah menderita lebih lama hipertensi dibandingan dengan Tn. H. Hal ini sejalan dengan penelitian Suciana et al., (2020) Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya dengan keadaan emosi yang tidak memiliki objek. Seorang yang lama menderita hipertensi mungkin akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama, terdapat risiko komplikasi dan dapat memperpendek usia.

Sedangkan Tn. H lebih memperhatikan pola aktivitasnya yaitu berolahraga seperti jalan-jalan disetiap pagi hari, mengendalikan pemikiran yang membuatnya semakin stres atau tertekan, dan menjaga pola makan seperti mengurangi mengonsumsi garam yang berlebih, mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al., (2022) perubahan gaya hidup menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi, pola diet dan kebiasaan berolahraga dapat rnenstabilkan tekanan darah. Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar.

Sejalan dengan teori Goa & Nahak, (2021) Perilaku pencegahan hipertensi dilakukan dengan modifikasi diet, pengukuran tekanan darah, penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, manajemen stres, berhenti merokok, olahraga secara teratur mengurangi konsumsi alkohol, dan mengkonsumsi sesuai anjuran tenaga kesehatan. Mengembangkan pola hidup sehat memang tidak mudah, namun pola hidup sehat dapat dibentuk melalui kebiasaan. Mengembangkan dan mencontohkan perilaku sehat tidaklah sulit dan bisa dimulai dari hal-hal kecil yang cenderung dilupakan banyak orang, seperti berhenti merokok, rutin berolahraga, dan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Pola hidup sehat seperti ini menciptakan hidup sehat yang diimpikan setiap orang. Melacak perilaku ini memerlukan upaya kolektif untuk mengambil tindakan (Fatmawati, 2019)

Teknik relaksasi nafas dalam dapat membuat tubuh menjadi rileks, kekakuan pada jaringan tubuh berkurang, sehingga menimbulkan rasa tenang. Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap menurunnya tekanan darah berdasarkan dengan evidence-based nursing (EBN) acuan. Teknik relaksasi nafas dalam efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Susanti et al., 2021)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Primadewi, (2022) terdapat pengaruh teknik tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (Primadewi, 2022). Dari penelitian Febrini & Ameliati, (2023) terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Didukung dengan penelitian Lutfi, (2019) bahwa tehnik relaksasi nafas dalam (deep breathing) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada pasien hipertensi di Desa Salumaka, dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi napas dalam efektif membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi keluhan fisik seperti nyeri kepala, meningkatkan kualitas tidur, serta menurunkan tingkat kecemasan. Keberhasilan intervensi didukung oleh konsistensi pasien, dukungan keluarga, dan edukasi dari tenaga kesehatan. Relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang sederhana, murah, mudah dilakukan, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh pasien hipertensi. Oleh karena itu, pasien diharapkan melakukan latihan secara rutin di rumah, keluarga memberikan dukungan dan motivasi, serta tenaga kesehatan mengintegrasikan edukasi dan latihan relaksasi napas dalam sebagai bagian dari pelayanan pendukung bagi pasien hipertensi di fasilitas kesehatan maupun masyarakat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol, sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara lebih objektif dan menjadi dasar pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

Cantika Nur Cahyani, and Dewi Kartika Sari. 2024. "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Mipitan Kelurahan Mojosongo." Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum 2(4): 237–48. doi:10.61132/vitamin.v2i4.750.

Erman, Imelda, Hanna DL. Damanik, and Sya'diyah Sya'diyah. 2021. "Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kampus Palembang." JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka 1(1): 54–61. doi:10.36086/jkm.v1i1.983.

Mamay maftuha, Indah, Endah Sari Purbaningsih, Nadia Sindia Devi, and Uswatun Khasanah. 2024. "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut." MEJORA Medical Journal Awatara 2(4): 19–23. doi:10.61434/mejora.v2i4.254.

Nisak, Dwi Khoirun. 2022. "Sop Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Sop Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Lampiran 2 Sop Tekhnik Distraksi (Terapi Zikir) Sop Tekhnik Distraksi (Terapi Zikir)." Repository Stikes PPNI.

Sudarta, I Made, and Nur Hikmah. 2023. "Meningkatkan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Penderita, Kader Dan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Binanga Kabupaten Mamuju." Jurnal Abdidas 4(5): 434–39. doi:10.31004/abdidas.v4i5.845.

Sudarta, Made, Syafruddin Ali Saqala, and Iqrs S. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Pengendalian Hipertensi." Jurnal Berita Kesehatan 16(1): 1–23.

Sukmadi, Arfiyan, and la ode Alifariki. 2021. "Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan." Jurnal Kesehatan 9(3): 140–49.

Syahidah, Laila. 2024. "Hubungan Knowledge of Self Care Management Dengan Self-Management Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Polowijen." Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.: 5–24.

Vitaisabella, Yulia, Siti Maryati, Politeknik Kesehatan, and Karya Husada. 2023. "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Kepala Akut Di Puskesmas Pajangan Bantul." (6): 415–23.

Wati, Indah. 2024. "Edukasi Kepada Masyarakat Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi Di Dusun XI Desa Tanjung Rejo Education to the Community about Preventing Hypertension Complications in Hamlet XI , Tanjung Rejo Village." 2(1): 7–11.

Sudarta, I Made, and Nur Hikmah. 2023. "Meningkatkan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Penderita, Kader Dan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Binanga Kabupaten Mamuju." Jurnal Abdidas 4(5): 434–39. doi:10.31004/abdidas.v4i5.845.

Sudarta, Made, Syafruddin Ali Saqala, and Iqrs S. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Pengendalian Hipertensi." Jurnal Berita Kesehatan 16(1): 1–23.



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Sukmadi, Arfiyan, and la ode Alifariki. 2021. "Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan." Jurnal Kesehatan 9(3): 140–49.
Syahidah, Laila. 2024. "Hubungan Knowledge of Self Care Management Dengan Self-Management Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Polowijen." Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.: 5–24.