

Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Penderita Hipertensi di Poli Dalam RSU Siaga Medika Purbalingga

Guntur Susanto^{1*}, Ita Apriliyani², Mariah Ulfah³

¹⁻³Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

*Penulis Korespondensi: bintangemilia12@gmail.com¹

Abstract. Hypertension is a condition in which systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and diastolic pressure exceeds 90 mmHg persistently. Uncontrolled high blood pressure can cause disorders in the circulatory system and vital organs such as the heart and brain. One non-pharmacological effort to lower blood pressure in hypertensive patients is through deep breathing relaxation exercises, performed twice a day for ten minutes. RSU Siaga Medika Purbalingga, located in Padamara District, has recorded the highest number of hypertension cases in the area, totaling 4,470 patients. Based on a preliminary survey, many hypertensive patients were unaware of the benefits of deep breathing relaxation therapy; therefore, a Community Service (PkM) activity was conducted in the hospital's Internal Medicine Clinic. The method involved educational sessions using lectures and demonstrations, supported by leaflets and videos. Participants' knowledge was evaluated using pretest and posttest questionnaires. The results showed that most respondents were female (60%) and aged between 46–55 years (40%). Knowledge levels significantly improved, from the "low" category (40%) before education to the "good" category (90%) after education. Thus, deep breathing relaxation therapy has the potential to be an effective alternative method to help reduce blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Blood Pressure; Education; Hypertension; Patients; Relaxation

Abstrak. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg secara persisten. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan pada sistem sirkulasi serta organ vital seperti jantung dan otak. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah melalui latihan relaksasi tarik napas dalam yang dilakukan dua kali sehari selama sepuluh menit. RSU Siaga Medika Purbalingga, yang berlokasi di Kecamatan Padamara, tercatat memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi di wilayah tersebut dengan total 4.470 pasien. Berdasarkan pra-survei, banyak penderita hipertensi belum mengetahui manfaat terapi relaksasi tarik napas dalam, sehingga dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Poli Dalam rumah sakit tersebut. Metode yang digunakan meliputi pemberian edukasi melalui ceramah dan demonstrasi dengan media leaflet serta video. Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan melalui pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (60%) dengan rentang usia 46–55 tahun (40%). Tingkat pengetahuan meningkat signifikan, dari kategori kurang (40%) sebelum edukasi menjadi baik (90%) sesudah edukasi. Dengan demikian, terapi tarik napas dalam berpotensi menjadi alternatif efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Edukasi; Hipertensi; Pasien; Relaksasi; Tekanan Darah

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah salah satu penyakit gaya hidup paling umum hingga saat ini. Di mana hipertensi ini memengaruhi orang-orang dari semua lapisan masyarakat. Secara umum hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Ini didasarkan pada rata-rata dua atau lebih pengukuran tekanan darah yang akurat selama dua atau lebih konsultasi dengan penyedia layanan kesehatan. Tekanan darah tinggi ini menjadi masalah jika secara persisten, karena dengan tingginya

tekanan darah akan mengakibatkan sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah menjadi tegang termasuk jantung dan otak (Mufarokhah, 2020).

Hipertensi juga disebut sebagai *silent killer* karena 24% orang yang memiliki tekanan melebihi 140/90 mmHg tidak menyadari bahwa tekanan darah mereka meningkat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Mufarokhah, 2020). Risiko hipertensi meningkat seiring penambahan usia baik pada pria dan wanita dikarenakan hipertensi merupakan penyakit degeneratif yaitu penurunan fungsi organ atau jaringan seiring bertambahnya usia.

Menurut WHO, prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari total populasi dunia. Benua Afrika menempati posisi tertinggi dengan angka kejadian sebesar 27%, sedangkan benua Amerika memiliki prevalensi terendah yaitu 18%. Sementara itu, Asia Tenggara menempati urutan ketiga tertinggi dengan prevalensi hipertensi mencapai 25% (Cheng *et al.*, 2022).

Berdasarkan pengukuran tekanan darah lansia hipertensi di Indonesia dihitung dari umur 55-64 tahun 20.5% umur 65-74 tahun 26.4% dan umur 75 ke atas sebesar 27.7%, sedangkan di NTB dihitung dari umur 55-64 tahun 44.8%, umur 65-74 tahun 57.2% dan umur 75 ke atas sebesar 65.4% (Nafi'ah *et al.*, 2020). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga tahun 2024, jumlah yang menderita penyakit hipertensi sebanyak 225.689 jiwa dari total keseluruhan 9 RS yang ada di Kabupaten Purbalingga. Dari 9 RS, di dapatkan bahwa RSUD Siaga Medika Purbalingga dengan jumlah kasus hipertensi sebanyak 4.470 jiwa dan jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan RS lainnya (Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga, 2023).

Hasil pra survei di Poli Dalam RSUD Siaga Medika Purbalingga didapatkan data jumlah penderita hipertensi pada bulan Juli sampai bulan September tahun 2024 adalah 1.184 orang. Dari jumlah tersebut didasarkan pada pengukuran tekanan darah 3 bulan terakhir (bulan Juli sampai bulan September) terdapat 72 penderita hipertensi tidak terkontrol (tekanan darah > 140mmHg dan atau >90mmHg). Hasil wawancara terhadap petugas RSUD Siaga Medika Purbalingga diperoleh informasi bahwa belum ada pemberian relaksasi tarik napas dalam pada pasien, dan dari wawancara 10 responden mengatakan pendidikan kesehatan yang diinginkan adalah video.

Serangkaian hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan tarik napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan frekuensi 2 kali sehari

dalam 10 menit (Khafidh, 2022). Tarik napas dalam yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aliran darah pada penderita hipertensi. Hasil terbaik akan didapatkan jika dilakukan secara rutin. Hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang diberikan latihan tarik napas dalam selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari memperlihatkan perubahan tekanan darah sistolik yang bermakna antara sebelum dan setelah melakukan tarik napas dalam (Andri, 2018).

Penelitian Gholamrezaei *et al.*, (2021) disebutkan tarik napas dalam mampu menurunkan tekanan darah secara baik serta sanggup menaikkan stimulasi baroreseptor dalam hipertensi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusuf; Isnaniah; dan Yulianti menyatakan bahwa terdapat perubahan signifikan antara *pretest* dan *posttest* responden yang diberikan terapi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Yusuf *et al.*, 2021). Dengan mempertimbangkan manfaat atau pengaruh tindakan relaksasi tarik napas dalam tersebut dalam membantu menurunkan tekanan darah sebagaimana telah disampaikan sebelumnya maka penderita hipertensi dan keluarga dinilai perlu untuk dapat melakukan tindakan tersebut. Dilakukannya tindakan relaksasi tarik napas dalam dengan berbagai upaya lainnya dalam *managemen* hipertensi diharapkan dapat mewujudkan hipertensi yang terkontrol, sehingga penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mendapatkan gambaran manfaat relaksasi tarik napas dalam.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi dan Faktor Psikofisiologis

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten. Selain faktor genetik dan gaya hidup, kondisi psikologis seperti stres, cemas, dan ketegangan emosional berperan signifikan dalam memicu peningkatan tekanan darah. Aktivasi sistem saraf simpatik akibat stres dapat meningkatkan denyut jantung, kontraksi pembuluh darah, serta kadar hormon stres (adrenalin dan kortisol), yang pada akhirnya memperburuk kondisi hipertensi. Penanganan hipertensi tidak hanya terfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis untuk mengendalikan faktor psikologis (Vinsensia Albinia P Kobun, 2025).

Relaksasi Tarik Napas Dalam sebagai Intervensi Nonfarmakologis

Relaksasi tarik napas dalam merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dipelajari, dan efektif untuk mengurangi ketegangan fisik maupun emosional. Latihan ini bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatik, sehingga menimbulkan efek menenangkan. Penurunan aktivitas

simpatis tersebut berdampak pada turunnya denyut jantung, menurunnya resistensi pembuluh darah perifer, serta menurunkan tekanan darah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik relaksasi pernapasan yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi (Fatimahtuzzahra, 2025).

Edukasi Kesehatan dan Peran Perawat dalam Manajemen Hipertensi

Edukasi kesehatan menjadi aspek penting dalam membantu pasien hipertensi memahami dan mampu menerapkan strategi pengendalian tekanan darah secara mandiri. Perawat berperan sentral dalam memberikan edukasi mengenai teknik relaksasi tarik napas dalam, melatih keterampilan pasien, serta memotivasi untuk mempraktikkan secara teratur. Edukasi ini bukan hanya sekadar transfer pengetahuan, tetapi juga upaya pemberdayaan pasien agar lebih aktif dalam mengelola kondisi kesehatannya. Dengan adanya intervensi edukasi relaksasi tarik napas dalam di poli dalam, diharapkan penderita hipertensi mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kepatuhan terhadap terapi, dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Kurniati, & Merbawani, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan metode penelitian *pretest* dan *post test*. Populasi yaitu seluruh penderita hipertensi di RSUD Siaga Medika Purbalingga. Teknik sampling penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dari rekam medis pasien dengan jumlah sampel sebanyak 10 penderita hipertensi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 3 tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap pertama yaitu persiapan, pada tahap ini kegiatan yang dilakukan berupa *pra-survey*, penyusunan proposal, pengurusan perijinan dan penyusunan materi penyuluhan. Tahap pelaksanaan merupakan tahapan kedua kegiatan pengabdian kepada masyarakat, ditahap ini akan dilakukan *pre-test* lalu penyuluhan kesehatan tentang teknik relaksasi tarik napas dalam serta demonstrasi relaksasi tarik napas dalam pada penderita hipertensi. Tahap ketiga berupa *post-test* dan demonstrasi, tahap ini akan dilakukan sebanyak satu kali yaitu evaluasi jangka pendek.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan mengenai terapi relaksasi tarik napas dalam dan hipertensi yang terdiri dari 15 item pertanyaan. Penelitian ini telah melalui uji kelayakan etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan No. B.LPPM-UHB/857/08/2025.

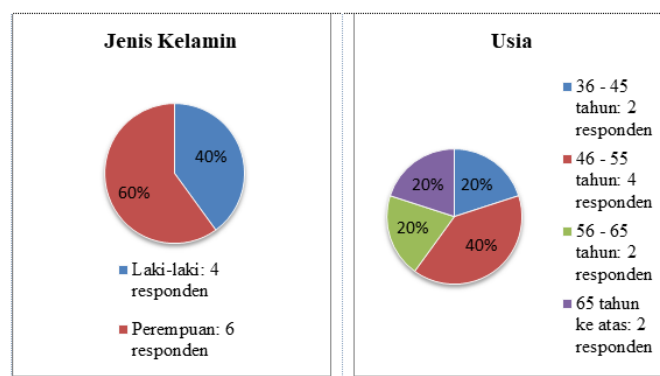
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Penderita Hipertensi di Poli Dalam RSUD Siaga Medika Purbalingga

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Penderita Hipertensi di Poli dalam RSUD Siaga Medika Purbalingga

Karakteristik Responden	<i>f</i>	%
Jenis kelamin		
Laki-Laki	4	40
Perempuan	6	60
Total	10	100
Usia		
17 – 25	0	0
26 – 35	0	0
36 – 45	2	20
46 – 55	4	40
56 – 65	2	20
65 tahun ke atas	2	20
Total	10	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sejumlah 6 responden (60%) dan masuk dalam kategori usia 46 – 55 tahun sebanyak 4 responden (40%). Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat persentase karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada penderita hipertensi.



Gambar 1. Diagram Persentase Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil tersebut, penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada penderita hipertensi berjenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan berisiko lebih besar terserang hipertensi daripada laki-laki. Perempuan lansia mempunyai risiko yang lebih besar untuk mengalami kejadian hipertensi jika dibandingkan

perempuan yang belum mengalami menopause. Terjadinya penurunan atau peningkatan tekanan darah yang dialami oleh perempuan dapat disebabkan oleh adanya perubahan biokimia dan hormon. Turunnya hormon estrogen menyebabkan risiko terjadinya perubahan berbagai organ tubuh, meliputi ketidakseimbangan vasomotor dan kardiovaskular (Sudarmin *et al.*, 2020).

Selain itu juga perempuan yang kurang beraktivitas fisik memberi pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah. Orang dengan kurang aktivitas fisik akan cenderung memiliki frekuensi nadi yang lebih tinggi. Pada kondisi ini otot jantung harus lebih keras berkontraksi. Semakin keras kerja otot jantung, semakin tinggi juga tekanan darah yang ditanggung oleh dinding arteri. Hal ini menyebabkan resistensi perifer mengalami peningkatan dan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Lestari, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani *et al.* (2024) bahwa pasien hipertensi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 62 orang (63,3%) dibandingkan pasien berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dapat terjadi karena pada perempuan, profil kekebalan anti inflamasi yang lebih besar dapat bertindak sebagai mekanisme kompensasi untuk membatasi peningkatan tekanan darah dibandingkan dengan laki-laki yang menunjukkan lebih proinflamasi profil kekebalannya.

Kategori usia 46 – 55 tahun termasuk dalam kategori usia lansia awal. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang, baik kematangan fisik, psikis, dan sosial. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pengalaman dengan usia yang cukup matang yang dimiliki responden dalam kehidupan sehari-hari akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat kematangan dalam mengambil keputusan dan berfikir dengan baik. Sehingga penyampaian edukasi yang diberikan oleh peneliti dapat diterima dengan optimal (Afifah *et al.*, 2023).

Pada usia lansia tubuh akan mengalami penurunan fungsi organ akibat proses penuaan. Sistem imun yang merupakan pelindung tubuh juga sudah tidak sekuat dulu lagi ketika masih muda. Hal tersebut menjadi alasan mengapa usia lansia awal rentan terserang berbagai penyakit, salah satunya hipertensi. Kebanyakan pada usia lansia awal malas untuk berkunjung ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk memeriksakan penyakitnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan pada lansia bahwa hipertensi termasuk salah satu penyakit yang menyebabkan kematian jika terjadi komplikasi. Berdasarkan hasil tersebut, pasien yang mulai memasuki usia lansia awal kurang memperhatikan kesehatannya dan tidak

terlalu sering berkonsultasi dengan petugas kesehatan tentang status kesehatannya (Yunus *et al.*, 2021).

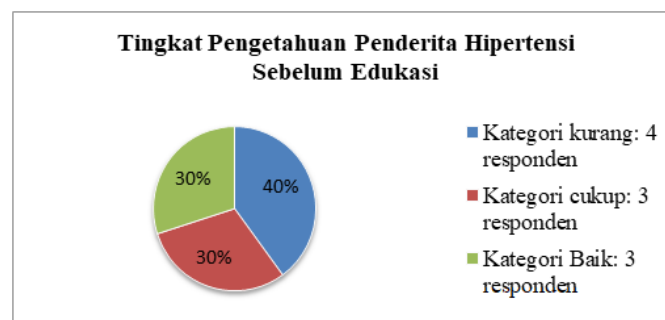
Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ammor & Mediana (2025) bahwa pasien hipertensi paling banyak terjadi pada rentang usia 45 – 59 tahun (pra lansia) dengan jumlah 54 responden. Seiring bertambahnya usia, kemungkinan untuk terjadinya hipertensi semakin besar. Hal ini disebabkan oleh susunan struktur pembuluh darah berubah serta terjadinya kekakuan yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Tingkat Pengetahuan Tentang Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam di Poli Dalam RSU Siaga Medika Purbalingga

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan tentang Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam di Poli dalam RSU

Siaga Medika Purbalingga		
Kategori	<i>f</i>	%
Kurang	4	40
Cukup	3	30
Baik	3	30
Total	10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak tingkat pengetahuan penderita hipertensi sebelum dilakukan edukasi relaksasi tarik napas dalam termasuk dalam kategori kurang dengan jumlah 4 responden (40%) serta yang paling sedikit termasuk dalam kategori cukup sebanyak 3 responden (30%) dan baik sebanyak 3 responden (30%). Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat persentase pengetahuan penderita hipertensi sebelum diberikan edukasi relaksasi tarik napas dalam.



Gambar 2. Diagram Persentase Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Sebelum Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam

Pengetahuan merupakan pemahaman yang didapat setelah seseorang mengamati atau merasakan suatu objek tertentu. Proses ini berlangsung melalui indra manusia, yaitu dengan

melihat, mendengar, dan merasakan. Pengetahuan dalam ranah kognitif memiliki enam tingkatan (Wijayanti *et al.*, 2024).

Pengetahuan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang. Melalui penyuluhan, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku kesehatan pada masyarakat, sehingga dapat mendukung penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, pendidikan kesehatan juga berfungsi sebagai upaya pencegahan bagi individu yang berisiko atau berpotensi menderita hipertensi. Salah satu metode penyampaian informasi adalah melalui penyuluhan kesehatan. Banyak faktor yang memengaruhi perilaku ini, termasuk sikap dan pengetahuan. Kedua hal tersebut dapat ditingkatkan melalui penyuluhan atau edukasi kesehatan (Fakhriyah *et al.*, 2021).

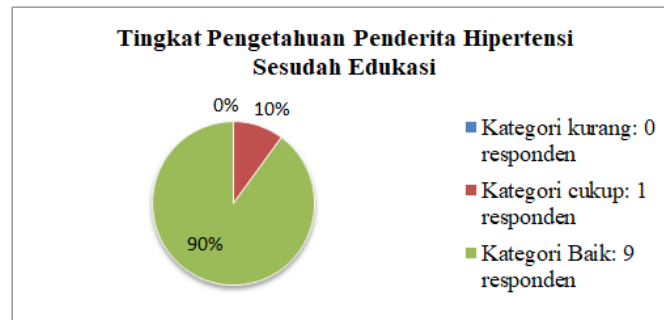
Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahyuni *et al.* (2024) bahwa tingkat pengetahuan tentang hipertensi pada pasien hipertensi sebelum diberikan edukasi memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 41 responden (82%). Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan hampir semua responden memiliki pengetahuan awal yang buruk tentang hipertensi sebelum diberikan edukasi.

Tingkat Pengetahuan Tentang Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam di Poli Dalam RSUD Siaga Medika Purbalingga

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan tentang Relaksasi Tarik Napas Dalam pada Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam di Poli Dalam RSUD Siaga Medika Purbalingga

Kategori	<i>f</i>	%
Kurang	0	0
Cukup	1	10
Baik	9	90
Total	10	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa paling banyak tingkat pengetahuan penderita hipertensi sesudah dilakukan edukasi relaksasi tarik napas dalam termasuk dalam kategori baik dengan jumlah 9 responden (90%) dan yang paling sedikit termasuk dalam kategori kurang dengan jumlah 0 responden (0%). Gambar di bawah ini menggambarkan tingkat persentase pengetahuan penderita hipertensi sebelum diberikan edukasi relaksasi tarik napas dalam.



Gambar 3. Diagram Persentase Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Sesudah Edukasi Relaksasi Tarik Napas Dalam

Pengetahuan atau kognitif merupakan aspek penting dan faktor internal dalam pembentukan tindakan dan perilaku seseorang. Perilaku seseorang akan berpengaruh pada kondisi kesehatannya. Semakin meningkatnya pemahaman responden tentang hipertensi, semakin besar kemungkinan mereka untuk menunjukkan perilaku yang lebih baik dalam mengelola hipertensi, sehingga tekanan darahnya dapat terjaga dengan baik. Pengetahuan dapat mempengaruhi penderita hipertensi dalam menghadapi penyakit yang mereka alami serta dalam mencegah komplikasi (Wiranto *et al.*, 2023).

Dalam pengendalian tekanan darah memiliki faktor penting yaitu tingkat pengetahuan dan kesadaran dari pasien akan terjadinya hipertensi. Tingkat pengetahuan yang dimiliki individu terkait hipertensi dapat berperan penting dalam pengendalian kejadian hipertensi. Karena dengan pengetahuan yang dimiliki, individu cenderung lebih sadar untuk rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan dan mengikuti pengobatan hipertensi. Pengetahuan memberikan informasi yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan kebiasaan, khususnya dalam menerapkan gaya hidup sehat bagi penderita hipertensi (Hastutik, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Razi *et al.* (2024) bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dalam kategori cukup sejumlah 7 responden (54%). Setelah diberikan edukasi dalam kategori baik sejumlah 9 responden (69%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi dan setelah diberikan edukasi. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pada responden yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas edukasi kesehatan maka akan semakin tinggi pengetahuan responden dalam menghadapi penyakit hipertensi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden dari 10 responden menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sejumlah 6 responden (60%) dan masuk dalam kategori usia 46 – 55 tahun sebanyak 4 responden (40%). Tingkat pengetahuan penderita hipertensi sebelum diberikan edukasi relaksasi tarik napas dalam yang paling banyak termasuk dalam kategori kurang dengan jumlah 4 responden (40%). Tingkat pengetahuan penderita hipertensi sesudah diberikan edukasi relaksasi tarik napas dalam yang paling banyak termasuk dalam kategori baik dengan jumlah 9 responden (90%).

Bagi penderita hipertensi disarankan dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan bagaimana cara melakukan terapi relaksasi tarik napas dalam, supaya dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Bagi RSUD Siaga Medika Purbalingga dapat selalu memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi dan terapi relaksasi tarik napas dalam menggunakan media lembar balik saat *face to face* atau leaflet yang bisa dibaca kembali, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Bagi Universitas Harapan Bangsa diharapkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dapat menjadi bahan kajian referensi sebagai media pembelajaran mahasiswa kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan terapi relaksasi tarik napas dalam. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan masukan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang akan datang dengan membandingkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini, serta dapat mengembangkan edukasi terapi yang lain di samping edukasi terapi relaksasi tarik napas dalam.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, S., Sofia, R., Herlina, N., & Rizaldy, M. B. (2023). Pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan PMO (Pengawas Minum Obat) pasien TB paru di Puskesmas Kota Lhokseumawe tahun 2022. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(4). <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i4.10642>
- Amnor, R. A., & Mediana, D. (2025). Risiko hipertensi pada perempuan dilihat dari aktivitas fisik dan stres di Puskesmas Kasemen Serang Banten. *Jurnal Akta Trimedika (JAT)*, 2(1), 518–531. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v2i1.21481>
- Andri, J., & Waluyo, A., et al. (2018). Efektifitas isometric handgrip exercise dan slow deep breathing exercise terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371–384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Fakhriyah, F., Athiyya, N., Jubaidah, J., & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan hipertensi melalui Whatsapp group sebagai upaya pengendalian hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4479>
- Fatimahtuzzahra, D. (2025). *Efektivitas kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan metode dzikir terhadap tingkat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Bhakti Asih Brebes* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Gholamrezaei, A., Diest, I. V., Aziz, Q., Vlaeyen, J. W. S., & Oudenhove, L. V. (2021). Psychophysiological responses to various slow deep breathing techniques. *Psychophysiology*, 58(2). <https://doi.org/10.1111/psyp.13712>
- Hastutik. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang rawat inap RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.
- Kurniati, F., & Merbawani, R. (2024). *Analisis asuhan keperawatan medikal bedah dengan masalah nyeri akut melalui penerapan intervensi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RSUD Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).
- Lestari, A. D. (2020). Hipertensi pada wanita menopause. *Wellness and Healthy*, 2(2). <https://doi.org/10.30604/well.022.82000121>
- Mahyuni, Sardjan, U. R. W., Herman, & Israyana. (2024). Pengaruh edukasi masyarakat tentang hipertensi terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Desa Bokori Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 1–7. <https://stikesk-kendari.e-journal.id/JK>
- Mufarokhah, H. (2020). *Hipertensi dan intervensi keperawatan*. Penerbit Lakeisha.
- Mustika, R., & Suhendar, I. (2020). Pengetahuan keluarga tentang hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 197–204.
- Nafi'ah, D., P, S. B., & Mustayah. (2020). Efektifitas guided imagery dan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Dr. R. Soedarsono Pasuruan. *Keperawatan Terapan*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.395>
- Razi, Y. F., Barlia, G., Suhariyanto, & Fittarsih, N. (2024). Pencegahan hipertensi melalui edukasi terstruktur Cerdik: Rural area. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2), 224–236. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i2.8906>
- Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwiardjo, Y. H. (2020). Gambaran faktor risiko pada

- penderita hipertensi di poli umum Puskesmas Limo tahun 2020. *ConferenceUpnvjAcId*, 6(2), 1–8. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/2084>
- Vinsensia Albinia P Kobun, P. (2025). *Efektivitas self efficacy program terhadap kualitas hidup dan tekanan darah pada penderita hipertensi yang tidak terkontrol di Puskesmas Penfui* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Wardhani, J. R. K., Zurriyanti, & Cahyadi, E. (2024). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di poliklinik penyakit dalam RSUD Meuraxa Banda Aceh. *Future Academia*, 2(4), 903–911. <https://doi.org/10.61579/future.v2i4.337>
- Wijayanti, D., Purwati, A., & Retnaningsih, R. (2024). Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang pemanfaatan buku KIA. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 9(2), 67–74. <https://doi.org/10.33867/c2byzp04>
- Wiranto, E., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 226–232. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5189>
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(3), 229–239. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>
- Yusuf, B., Isnaniah, Y., & Yuliati, E. (2021). Pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(1).