



## Pelatihan Kader Kesehatan Desa Mipiran Padamara Purbalingga Tentang Teknik *Slow Deep Breathing* Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Prillia Amanda Pramesti<sup>1)</sup>, Suci Khasanah<sup>2)</sup>, Adiratna Sekar Siwi<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

### Keywords :

Hipertensi;  
Kader kesehatan;  
Teknik *slow deep breathing*.

### Correspondensi Author

Email: [prilliapramesti@gmail.com](mailto:prilliapramesti@gmail.com)

### History Artikel

**Received:** 30-08-2024;

**Reviewed:** 01-10-2024

**Revised:** 05-11-2024

**Accepted:** 06-11-2024

**Published:** 01-12-2024

DOI:

10.52622/mejuajujabdimas.v4i2.165

**Abstrak.** Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg. Berdasarkan hasil pra survei non formal kepada kader kesehatan Desa Mipiran terdapat 113 orang mengalami hipertensi pada bulan Agustus-Oktober 2023. Setelah dievaluasi kembali kader kesehatan Desa Mipiran belum mengetahui tindakan non farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang teknik *slow deep breathing* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, meningkatkan keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik *slow deep breathing*, dan minat kader kesehatan untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik *slow deep breathing* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Evaluasi peningkatan pengetahuan dengan *pre test* dan *post test*, sedangkan evaluasi keterampilan dan minat menggunakan lembar *checklist*. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 kali pertemuan dan diikuti oleh 13 kader kesehatan. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan dan peningkatan keterampilan melalui pendidikan kesehatan dan pelatihan, serta minat kader kesehatan untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik *slow deep breathing* kepada penderita hipertensi.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia dan membawa risiko penyakit seperti serangan jantung, stroke, diabetes dan penyakit ginjal. Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena tidak menimbulkan keluhan, sehingga penderita seringkali tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi dan baru mengetahuinya setelah muncul komplikasi. Jumlah penderita hipertensi dewasa meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar, dengan sekitar setengah dari mereka tidak menyadari kondisinya (Riantiaro et al., 2023).

Prevalensi global hipertensi adalah 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di benua Afrika sebesar 27% dan terendah di benua Amerika sebesar 18%, sedangkan Asia

Tenggara menempati posisi tertinggi ketiga dengan prevalensi hipertensi sebesar 25%. Data *World Health Organization* (WHO) periode 2015-2020 menunjukkan terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi dan disetiap tahunnya diperkirakan 9,4 juta orang akan meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Jabani et al., 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 28,5%. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2017 meningkat menjadi 30,9%. Menurut hasil survei Indikator Kesehatan Nasional tahun 2016, prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8% (Zulfitri dkk., 2019).

Penyakit hipertensi menduduki proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular di Jawa Tengah yaitu sebesar 57,10% pada tahun 2018, angka kejadian tersebut meningkat dua kali lipat jika dibandingkan dengan data kesehatan tahun 2013 sebesar 20,57% (Dinkes Jawa Tengah., 2019). Jumlah estimasi penderita hipertensi di Kabupaten Purbalingga usia >15 tahun pada tahun 2022 sebanyak 280.867 orang. Jumlah tersebut ditemukan dan diberikan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 118.120 kasus (42,1%) yang dilakukan pengukuran tekanan darah tinggi di puskesmas dan jaringannya. Prevalensi hipertensi di Puskesmas Padamara sebanyak 12.698 orang (Jusi Febrianto, 2022).

Tingginya prevalensi hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti stress. Tingkat stress yang tinggi ini bisa menyebabkan oleh tuntutan pekerjaan, tuntutan finansial, dan lain-lain. Tingkat stress meningkat dapat menyebabkan resistensi pembuluh darah perifer, dan curah jantung meningkat sehingga aktifitas saraf simpatis terstimulasi dan menyebabkan tekanan darah akan meningkat (Fratama, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi non farmakologis salah satunya yaitu dengan teknik *slow deep breathing* merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan sadar dan ketenangan yang bertujuan mengatur pernafasan secara lambat serta posisi tegap santai yang mengakibatkan efek relaksasi serta meningkatkan kandungan oksigen dalam jaringan. Teknik *slow deep breathing* dapat merangsang pelepasan endoprin yang memiliki efek langsung pada sistem saraf otonom, sehingga mengurangi kerja sistem saraf simpatik dan meningkatkan kerja saraf parasimpatik, sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Pratiwi, 2020).

Hasil penelitian Marliando (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian Nafi'ah (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah nafas dalam. Sejalan dengan penelitian Azhari (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.

Berdasarkan hasil pra survei non formal pada kader kesehatan Desa Mipiran Padamara Purbalingga pada tahun 2023 di bulan Agustus sampai Oktober sebanyak 113 orang mengalami hipertensi. Kader kesehatan merupakan tokoh penting yang berada langsung di dalam susunan suatu masyarakat yang berperan untuk membantu mempromosikan peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Firdaus dkk., 2023). Namun peran kader kesehatan Desa Mipiran saat ini pada penderita hipertensi hanya menganjurkan penderita untuk patuh meminum obat dan menganjurkan berobat lebih lanjut ke puskesmas. Selain itu, kader kesehatan belum mengetahui teknik *slow deep breathing* sehingga belum pernah menginformasikan kepada para penderita hipertensi untuk menggunakan latihan tersebut sebagai upaya penurunan tekanan darah.

Mengingat teknik *slow deep breathing* ini tindakan non farmakologis yang bisa dilakukan secara mandiri, maka penting kiranya kader kesehatan untuk dapat melakukan tindakan tersebut dan mengetahui tentang manfaatnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan pelatihan pada kader Desa Mipiran Padamara Purbalingga tentang teknik *slow deep breathing* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM terdiri dari tahap persiapan dan koordinasi yang dilakukan pada tanggal 18 April 2024 untuk melakukan perizinan serta berdiskusi mencakup tempat, waktu pelaksanaan dan kebutuhan yang diperlukan dengan metode anjarsana atau silaturahmi. Tahap pelaksanaan dilakukan pada Senin, 29 April 2024 yang berlokasi di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran meliputi registrasi peserta dilakukan selama 15 menit, pengukuran tekanan darah dilakukan selama 15 menit, *pre test* dilakukan selama 15 menit, ceramah dan demonstrasi dilakukan selama 60 menit, serta *post test* dilakukan selama 15 menit. Media yang digunakan adalah *leaflet*, *power point*, dan video. Tahap evaluasi dilakukan pada Sabtu, 25 Mei 2024 berlokasi di Aula Balai Desa Mipiran meliputi evaluasi keterampilan dan minat dengan durasi 60 menit.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dibagi menjadi tiga tahap sebagai berikut :

### Persiapan dan Koordinasi

Persiapan dan koordinasi dilakukan pada tanggal 18 April 2024 untuk melakukan perizinan kegiatan PkM di Desa Mipiran kepada kepala desa, ketua kader, dan bidan desa dengan metode anjarsana yang bertujuan untuk saling membangun kepercayaan serta berdiskusi mencakup tempat, waktu pelaksanaan dan peralatan yang diperlukan. Koordinasi ini mendapat respon yang baik, dan mendapatkan izin untuk melakukan kegiatan PkM pada tanggal 29 April 2024.

### Pelaksanaan

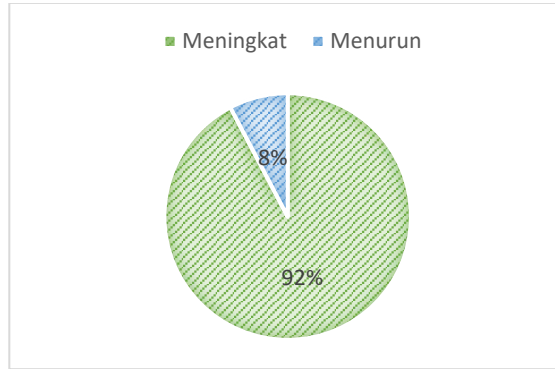
Pelaksanaan dilakukan pada Senin, 29 April 2024 pukul 08.00-11.30 WIB bertempat di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran yang dihadiri oleh 13 kader kesehatan. Kegiatan yang dilakukan adalah pengukuran tekanan darah (sebelum) dan pengukuran tekanan darah (sesudah) pelatihan untuk mengetahui keefektifan dalam memberikan teknik *slow deep breathing*, lalu dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre test*, penyampaian materi tentang hipertensi dan teknik *slow deep breathing* melalui *power point*, demonstrasi teknik *slow deep breathing* dan pengukuran tekanan darah sesudah pelatihan, serta pelaksanaan *post test*.

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelatihan teknik *slow deep breathing* dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistolik yang menurun ada 11 orang dan tekanan darah sistolik yang tetap ada 2 orang. Selisih penurunan tekanan darah sistolik paling tinggi adalah 35 mmHg dan terendah 4 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolic yang menurun ada 10 orang, dan tekanan darah diastolic tetap ada 3 orang, selisih penurunan tertinggi tekanan darah diastolic adalah 20 mmHg dan terendah 3 mmHg.



**Gambar 1.** Pengukuran Tekanan Darah

Hasil *pre test* dan *post test* dari 13 kader kesehatan tentang hipertensi dan teknik *slow deep breathing* menggunakan kuesioner yang berisi 20 soal pernyataan benar dan salah, dengan waktu pengerjaan 15 menit terlihat adanya peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata 70,76 menjadi 86,92. Perbandingan hasil pengukuran pengetahuan kader kesehatan melalui kuesioner *pre test* dan *post test* tentang hipertensi dan teknik *slow deep breathing* dapat dilihat pada gambar berikut ini.



**Gambar 2.** Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kader Kesehatan Tentang Hipertensi dan Teknik *Slow Deep Breathing* pada Senin, 29 April 2024 di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa sebanyak 92% kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan, dan 8% kader kesehatan mengalami penurunan pengetahuan.



**Gambar 3.** Pelaksanaan *Pre Test*



**Gambar 4.** Penyampaian Materi Hipertensi dan Teknik *Slow Deep Breathing*



**Gambar 5.** Demonstrasi Teknik *Slow Deep Breathing*



**Gambar 6.** Pelaksanaan *Post Test*

## Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada Sabtu, 25 Mei 2024 pada pukul 08.00-12.00 WIB dengan jeda waktu selama 25 hari setelah pelaksanaan. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Mipiran bertepatan dengan kegiatan posyandu lansia, kegiatan evaluasi ini dihadiri oleh 13 kader kesehatan yang sama seperti saat pelaksanaan.

Kegiatan yang dilakukan meliputi registrasi, pembukaan, pengukuran keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik *slow deep breathing*, serta pengukuran minat kader kesehatan untuk menyampaikan kembali teknik *slow deep breathing* yang telah diajarkan saat pelaksanaan.

Hasil pengukuran keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik *slow deep breathing* dikategorikan menjadi 3 yaitu sebagai berikut.

**Tabel 1.** Gambaran Kategori Tingkat Keterampilan Kader Kesehatan untuk Mempraktikkan Teknik *Slow Deep Breathing* pada Sabtu, 25 Mei 2024 di Aula Balai Desa Mipiran

No.	Kategori Keterampilan	Frekuensi	%
1	Baik (75-100)	10	77
2	Cukup (56-74)	3	23
3	Kurang (10-55)	0	0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 13 kader kesehatan yang dapat dievaluasi tingkat keterampilan dalam mempraktikkan teknik *slow deep breathing*, sebagian besar kader kesehatan memiliki tingkat keterampilan pada kategori baik yaitu sebanyak 10 orang (77%), dan kader kesehatan yang memiliki tingkat keterampilan cukup sebanyak 3 orang (23%).

Hasil pengukuran minat kader kesehatan untuk menyampaikan teknik *slow deep breathing* dikategorikan menjadi 3 yaitu sebagai berikut.

**Tabel 2.** Gambaran Kategori Tingkat Minat Kader Kesehatan untuk Menyampaikan Teknik *Slow Deep Breathing* pada Sabtu, 25 Mei 2024 di Aula Balai Desa Mipiran

No.	Kategori Minat	Frekuensi	%
1	Tinggi (76-100)	13	100
2	Sedang (50-75)	0	0
3	Rendah (<50)	0	0

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebanyak 13 kader kesehatan (100%) memiliki minat dalam kategori tinggi untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik *slow deep breathing* kepada penderita hipertensi.



**Gambar 7.** Evaluasi Keterampilan dan Minat Kader Kesehatan Tentang Teknik *Slow Deep Breathing*

## **Pembahasan**

### **Pengukuran Tekanan Darah**

Hasil pengukuran tekanan darah dari 13 kader kesehatan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *slow deep breathing* memiliki perbedaan, dimana tekanan darah yang sesudah pelatihan mengalami penurunan dengan penurunan sistolik paling tinggi adalah 35 mmHg dan diastolik paling tinggi adalah 20 mmHg. Hal ini karena pernafasan yang dilakukan secara perlahan dan dalam akan meningkatkan konsumsi oksigen dan memperbaiki saturasi oksigen didalam tubuh. Dengan meningkatnya kadar oksigen didalam tubuh akan merangsang kemoreseptor tubuh yang akan mengakibatkan respon vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga menurunnya tekanan darah vaskular yang mengakibatkan tekanan darah menjadi turun (Utami Muchtar et al., 2022).

### **Pengukuran Pre Test dan Post Test**

Hasil pengukuran *pre test* yang telah dilakukan pada saat pelaksanaan menunjukkan pengetahuan kader kesehatan sebelum diberikan materi dan pelatihan sebanyak 6 orang (31%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan nilai rata-rata keseluruhan 70,76, nilai tertinggi 100 dan terendah 50.

Hasil evaluasi pengukuran *post test* yang juga dilakukan saat pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi dan pelatihan dimana sebanyak 13 kader kesehatan (100%) yang telah dievaluasi memiliki tingkat pengetahuan baik dengan nilai rata-rata 86,92, nilai tertinggi 100 dan terendah 75.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu faktor lingkungan. dimana lingkungan dapat berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan seseorang yang berada dalam lingkungan tersebut, karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh seseorang (Wulandari, 2020). Selain itu, lingkungan yang baik akan memberikan pengetahuan yang baik pula tetapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapatkan juga kurang baik (Harigustian, 2020).

### **Pengukuran Keterampilan**

Hasil evaluasi keterampilan didapatkan sebanyak 10 kader kesehatan (77%) sudah melakukan teknik *slow deep breathing* dengan kategori baik dan 3 kader kesehatan (23%) masih melakukan teknik *slow deep breathing* dalam kategori cukup. Menurut asumsi peneliti bahwa kemampuan menerapkan keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor, pertama yaitu pengetahuan yang baik, dimana semakin baik pengetahuan kader kesehatan maka akan semakin terampil, begitu juga sebaliknya semakin kurang pengetahuan kader kesehatan maka akan semakin tidak terampil, dan faktor yang kedua adalah pengalaman yaitu seperti pelatihan yang pernah diikuti (Fitriani & Purwaningtyas, 2020).

### **Pengukuran Minat**

Hasil dari kuesioner minat yang telah dikerjakan oleh 13 kader kesehatan yang hadir didapatkan 100% kader kesehatan memiliki minat dalam kategori tinggi. Dengan munculnya minat kader kesehatan dapat mendorong dan menguatkan kesadaran kader kesehatan dalam menyampaikan kembali informasi tentang teknik *slow deep breathing* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satu faktor yang mempengaruhi minat yaitu pengetahuan, dimana pengetahuan adalah hasil dari memahami, dan kondisi ini terjadi setelah seseorang merasakan objek tertentu melalui indera pengelihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan sentuhan, sehingga apabila tingkat pengetahuan tinggi maka seseorang akan lebih kritis dalam menghadapi berbagai masalah dimana pengetahuan ini dapat diperoleh baik secara formal maupun informal (Kristinawati et al., 2023).

## **Simpulan Dan Saran**

Dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang hipertensi dan teknik *slow deep breathing* dari nilai rata-rata 70.76 meningkat menjadi 86.92, kemudian peningkatan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik *slow deep breathing* dengan persentase 77% kader memiliki tingkat keterampilan dalam kategori baik, serta 100% kader kesehatan memiliki minat tinggi untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik *slow deep breathing* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Setelah melalui semua tahapan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat memberikan manfaat bagi pihak terkait. Beberapa saran yang diajukan antara lain :

1. Bagi Kader Kesehatan

Diharapkan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan teknik *slow deep breathing* sebagai upaya penurunan tekanan darah yang telah diperoleh dari kegiatan pengabdian ini, dapat diingatkan kembali dengan mempelajari materi yang telah disampaikan, serta dapat memotivasi atau menyebarkan kembali informasi yang didapatkan kepada penderita hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil pengabdian ini dapat menjadi bahan kajian dalam pembelajaran mahasiswa kesehatan untuk meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menjalankan perannya sebagai tenaga kesehatan khususnya perawat dalam melakukan kegiatan di masyarakat.

3. Bagi Pemerintah Desa Mipiran

Perlu diingatkan kerjasama antara pemerintah desa dengan tenaga kesehatan atau puskesmas dalam mengatasi permasalahan hipertensi di Desa Mipiran.

### Referensi.

1. Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu dalam Pengukuran Antropometri di Kelurahan Cilandak Barat Jakarta Selatan. *Jurnal SOLMA*, 9(2), 367–378. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.4087>
2. Fratama, F. F. (2022). Pemanfaatan Terapi Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Studi Literatur. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(2), 131–138. <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i2.369>
3. Harigustian, Y. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Tersedak Pada Ibu Yang Memiliki Balita di Perumahan Graha Sedayu Sejahtera. *Jurnal Keperawatan*, 12(3), 162–169.
4. Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>
5. Jusi Febrianto, T. W. S. D. K. S. D. S. E. L. (2022). Profil-Kesehatan-Kab-Purbalingga-Th-2022. *Jurnal Kesehatan*, 79–88.
6. Kristinawati, B., Latiifah, I. R. N., Anata, D. S., Pratama, R. A., & Rahayu, S. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan Dalam Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Bagi Penderita Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1362. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13561>
7. Pratiwi, A. (2020). Influence Slow Deep Breathing on Blood Pressure in Hipertension. *Jurnal Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/414/340>
8. Riantiaro, F., Costa, B. M. Da, Albahri, R., & Merlin, N. M. (2023). Pengaruh Slowdeep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Manutapen-Kotakupang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatn*, 14(3), 9.
9. Utami Muchtar, R. S., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 85–93. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i1.2555>
10. Wulandari, D. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Perilaku Dalam Upaya Menerapkan Protokol Kesehatan Pada Pedagang Di Car Free Day Temanggung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6–15.