



PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN *BUMBLE BEE BREATH THERAPY* PADA PASIEN HIPERTENSI DALAM MENGENDALIKAN TEKANAN DARAH DI PUSKESMAS KOM YOS SUDARSO

KIA

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

OLEH :

**HALIMAH ASSA' DIAH
NIM : 891243009**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Karya Ilmiah Akhir (KIA) Ners ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar :

Nama : Halimah Assa' diah

Nim : 891243009

Tanda Tangan :



Tanggal : 12 Agustus 2025



LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir (KIAN) Ners diajukan oleh :

Nama : Halimah Assa' diah


NIM : 891243009

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners STIKes Yarsi Pontianak

Judul : Penerapan *Slow Deep Breathing dan Bumble Bee Breath Therapy* Pada Pasien Hipertensi Dalam Mengendalikan Tekanan Darah di Puskesmas Kom Yos Sudarso.

Untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada program Studi Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes Yarsi Pontianak.

Pembimbing,



Ns. Dodik Limansyah, M. Kep, Sp. Kom

NIDN. 1115017704

Diajukan di : Pontianak, Kalimantan Barat

Tanggal : 12 Agustus 2025

LEMBAR PENGESAHAN


PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN *BUMBLE BEE BREATH THERAPY* PADA PASIEN HIPERTENSI DALAM MENGENDALIKAN TEKANAN DARAH DI PUSKESMAS KOM YOS SUDARSO

KARYA ILMIAH AKHIR


Disusun oleh:
Halimah Assa'diah
NIM. 891243009

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Pada tanggal, 12 Agustus 2025

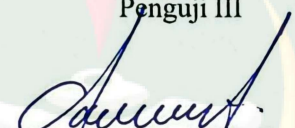
Penguji I


Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Penguji II


Ns. Masmuri, M.Kep
NIDN. 1112028403

Penguji III


Ns. Dodik Limansyah, M. Kep. Sp. Kom
NIDN. 1115017704


KIA ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ners (Ns.)

Mengetahui Pontianak, 11 November 2025

Ketua
STIKes YARSI Pontianak


Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners


Ns. Nurpratiwi, M. Kep
NIDN. 1110118703

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) Ners yang berjudul “ **Penerapan *Slow Deep Breathing Dan Bumble Bee Breath Therapy* Pada Pasien Hipertensi Dalam Mengendalikan Tekanan Darah Di Puskesmas Kom Yos Sudarso** “

Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners di STIKES YARSI Pontianak. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep selaku Ketua STIKES YARSI Pontianak dan penguji I dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M. Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES YARSI Pontianak.
3. Ibu Ns. Masmuri, M. Kep selaku penguji II dalam penyusunan KIA Ners.
4. Bapak Ns. Dodik Limansyah, M.Kep, Sp.Kom selaku penguji III dan pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan penuh sabar, bijaksana, dan cermat dalam memberikan masukan dalam penyelesaian KIA Ners ini.
5. Kepala UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso, Ibu Mirtha Widiarty, S.ST., M.Keb beserta staf yang telah memberikan data awal dan izin dalam pengambilan studi kasus KIA Ners ini.
6. Teman-teman Poli Umum Squad yang telah memberikan motivasi dan semangat yang tiada henti.
7. Dosen dan seluruh staf akademik STIKES YARSI Pontianak yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penyusunan KIA Ners ini.
8. Teman-teman RPL angkatan ke 2 program studi Ners STIKES YARSI Pontianak yang telah memberikan bantuan berupa dorongan dan saran kepada penulis

sehingga KIA Ners ini dapat diselesaikan dengan baik.

9. Terkhusus untuk Almarhum Ayahanda Ahmad Tafsir yang juga sebagai tenaga pendidik yang telah banyak memberikan pembelajaran hidup dan teladan terbaik kepada penulis, Almarhumah Ibunda Siti Rafeah yang semasa hidup selalu mendoakan dan mendukung setiap langkah dan perjuangan penulis. Penyemangat dan pendukung terbaik, suamiku tercinta, Shawqy Fithry dan anak-anak tersayang Syifa, Alya dan Danish serta seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan kasih sayang, doa dan dukungan serta motivasi yang tak terhingga.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun bahasanya. Sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Akhirnya semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca sekalian.

Pontianak, Agustus 2025

Halimah Assa'diah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKes YARSI Pontianak, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Halimah Assa'diah
NIM : 891243009
Program Studi : Profesi Ners
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Penerapan Slow Deep Breathing dan Bumble Bee Breath Therapy Pada Pasien Hipertensi Dalam Mengendalikan Tekanan Darah di Puskesmas Kom Yos Sudarso

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes YARSI Pontianak berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pontianak
Pada tanggal : 14 Januari 2026

Yang menyatakan

(Halimah Assa'diah)

PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN *BUMBLE BEE BREATH THERAPY* PADA PASIEN HIPERTENSI DALAM MENGENDALIKAN TEKANAN DARAH DI PUSKESMAS KOM YOS SUDARSO

Halimah Assa'diah¹, Dodik Limansyah²

¹²STIKes YARSI Pontianak

Email : diah2parindu@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Sekitar 5% pengidap hipertensi memperlihatkan peningkatan tekanan darah yang cepat, dan apabila tidak diterapi akan menyebabkan kematian dalam 1–2 tahun. *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* merupakan terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Teknik ini dipilih sebagai terapi karena teknik ini minim efek samping, mudah dipelajari dan diterapkan secara mandiri oleh siapapun, dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun tanpa memerlukan peralatan khusus.

Tujuan : Menganalisis hasil penerapan *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* pada pasien Hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah di Puskesmas Kom Yos Sudarso.

Metode : Metode yang digunakan yaitu *deskriptif* dengan desain *case report* berbasis *evidence base practice* dan pendekatan lima proses keperawatan.

Hasil : Setelah dilakukan tindakan keperawatan dengan teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* yang dilakukan 3-4 x dalam waktu 5-10 menit selama 3 hari berturut-turut, terdapat penurunan tekanan darah pasien dari 154/95 mmHg menjadi 119/79 mmHg.

Kesimpulan : Studi ini menunjukkan penerapan *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, *Bumble Bee Breath Therapy*

**APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING AND BUMBLE BEE
BREATH THERAPY IN HYPERTENSIVE PATIENTS TO CONTROL
BLOOD PRESSURE AT THE KOM YOS SUDARSO
COMMUNITY HEALTH CENTER**

Halimah Assa'diah¹, Dodik Limansyah²

¹STIKes YARSI Pontianak

Email : diah2parindu@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is the leading cause of premature death worldwide. Approximately 5% of people with hypertension experience a rapid increase in blood pressure, and if left untreated, this can lead to death within 1–2 years. Slow Deep Breathing and Bumble Bee Breath Therapy are complementary therapies that can be used to help control blood pressure. These techniques were chosen as therapies because they have minimal side effects, are easy to learn and apply independently by anyone, and can be done anytime and anywhere without requiring special equipment.

Objective: To analyze the results of applying Slow Deep Breathing and Bumble Bee Breath Therapy in hypertensive patients to control blood pressure at the Kom Yos Sudarso Community Health Center.

Method: The method used was descriptive with a case report design based on evidence-based practice and the five nursing process approach.

Results: After nursing interventions using the Slow Deep Breathing and Bumble Bee Breath Therapy relaxation techniques, performed 3-4 times for 5-10 minutes over 3 consecutive days, there was a decrease in patient blood pressure from 154/95 mmHg to 119/79 mmHg.

Conclusion: This study shows that the application of Slow Deep Breathing and Bumble Bee Breath Therapy is effective in controlling blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Slow Deep Breathing, Bumble Bee Breath Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Hipertensi	6
1. Pengertian Hipertensi	6
2. Klasifikasi Hipertensi	6
3. Penyebab Hipertensi	9
4. Tanda dan Gejala Hipertensi	13
5. Patofisiologi Hipertensi	13
6. Komplikasi Hipertensi	14
7. Pemeriksaan Penunjang	15
8. Pencegahan Hipertensi	16
9. Penatalaksanaan Hipertensi	18
B. Konsep Slow Deep Breathing dan Bumble Bee Breath	19
1. Slow Deep Breathing.....	19
2. Bumble Bee Breath.....	21

C. Konsep Asuhan Keperawatan.....	23
1. Pengkajian	23
2. Diagnosa Keperawatan	25
3. Intervensi Keperawatan	26
4. Implementasi Keperawatan	34
5. Evaluasi Keperawatan	35
D. Web Of Caution.....	36
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....	37
A. Pengkajian Keperawatan	37
1. Identitas Klien	37
2. Riwayat Kesehatan	37
3. Pemeriksaan Fisik.....	38
4. Pengkajian Perkembangan Lansia	39
5. Pengkajian Psikologis,Sosial dan Spiritual	40
6. Pengkajian Fungsional.....	41
7. Pengkajian Status Kognitif Afektif.....	41
8. Pengkajian Status Mental	45
9. Pengkajian Masalah Emosional.....	45
10. Pengkajian Perilaku terhadap Kesehatan.....	45
11. Pengkajian Lingkungan	46
B. Analisa Data	47
C. Diagnosa Keperawatan	48
D. Intervensi Keperawatan	49
D. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	51
BAB IV PEMBAHASAN.....	55
A. Analisis Proses Keperawatan dengan Konsep Teori dan Kasus Terkait.....	55
1. Pengkajian	55
2. Diagnosa Keperawatan	57
3. Intervensi Keperawatan	60
4. Implementasi Keperawatan	61
5. Evaluasi Keperawatan	62

B. Analisis Penerapan Intervensi berdasarkan Evidence Based Practice.....	63
C. Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang Dapat Dilakukan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR TABEL

Table 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	7
Table 2.2 Intervensi Keperawatan	26
Table 3.1 Pengkajian Fungsional.....	41
Table 3.2 Pengkajian Status Kognitif Afektif.....	42
Table 3.3 Pengkajian MMSE.....	42
Table 3.4 Pengkajian <i>Geriatric Depression Scale</i>	44
Table 3.5 Analisa Data.....	47
Tabel 3.6 Intervensi Keperawatan.....	49
Tabel 3.7 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan WOC Hipertensi.....36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Pengambilan Data ke UPT Puskesmas KomYos Sudarso.....	75
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Pengambilan Data dari UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso	76
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Pengambilan Studi Kasus ke UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso.	77
Lampiran 4	Surat Balasan Izin Pengambilan Studi Kasus dari UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso.....	78
Lampiran 5	Surat Keterangan Kelayakan Instrumen Penelitian.....	79
Lampiran 6	Surat Keterangan Melaksanakan Kunjungan Rumah	80
Lampiran 7	Standar Operasional Prosedur <i>Slow Deep Breathing dan Bumble Bee Breath Therapy</i>	81
Lampiran 8	Dokumentasi Implementasi keperawatan.....	84
Lampiran 9	Satuan Acara Penyuluhan.....	86
Lampiran 10	Leaflet.....	96
Lampiran 11	Lembar Observasi.....	98
Lampiran 12	Lembar Konsultasi.....	99