



**PENYULUHAN SLOW DEEP BREATHING PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKARAJA: LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Ns. Asep Solihat, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Yapkesbi, Sukabumi, Indonesia

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi memerlukan pengelolaan berkelanjutan melalui terapi medis, perubahan gaya hidup, dan dukungan edukasi. Slow deep breathing merupakan latihan pernapasan lambat dan dalam yang dapat diperkenalkan sebagai teknik relaksasi pendamping. Tujuan: Mendeskripsikan pelaksanaan penyuluhan slow deep breathing bagi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja. Metode: Artikel ini merupakan laporan deskriptif kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan dokumentasi pelaksana. Kegiatan meliputi pendekatan kepada masyarakat, pertanyaan awal mengenai pengetahuan peserta, penyampaian edukasi, serta diskusi dan tanya jawab. Hasil: Laporan menyebutkan partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan kemampuan menjawab pertanyaan ulang secara kualitatif. Jumlah peserta, skor pengetahuan, dan pengukuran tekanan darah sebelum–sesudah kegiatan tidak dilaporkan. Simpulan: Penyuluhan terlaksana dan mendapat respons partisipatif; dampaknya terhadap pengetahuan maupun tekanan darah belum dapat dipastikan secara kuantitatif. Evaluasi terstruktur diperlukan pada kegiatan berikutnya.

Kata kunci: hipertensi; slow deep breathing; edukasi kesehatan; pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Background: Hypertension requires ongoing management through medical treatment, lifestyle modification, and health education. Slow deep breathing can be introduced as an adjunct relaxation technique. Objective: To describe a community education activity on slow deep breathing among people with hypertension in the Sukaraja Community Health Center service area. Methods: This descriptive community service report was prepared from the implementing team's documentation. Activities included community engagement, initial questions, education, and interactive discussion. Results: The report described active participation and qualitative responses to follow-up questions. Participant numbers, knowledge scores, and pre–post blood pressure measurements were not documented. Conclusion: The education activity was conducted with interactive participation, but its quantitative effects on knowledge and blood pressure remain undetermined. Structured evaluation is recommended for subsequent activities.

Keywords: hypertension; slow deep breathing; health education; community service

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang berisiko menyebabkan komplikasi kardiovaskular, serebrovaskular, dan ginjal. Pengendaliannya memerlukan pemeriksaan berkala, kepatuhan terhadap pengobatan, dan modifikasi faktor risiko. Organisasi Kesehatan Dunia menekankan pentingnya deteksi dini dan pengelolaan tekanan darah untuk mencegah komplikasi (WHO, 2023).

Dalam laporan pelaksana, Puskesmas Sukaraja mencatat 2.307 kunjungan penderita hipertensi pada 2023 dan 545 kunjungan selama Januari–April 2024. Studi pendahuluan terhadap lima pasien pada 30

April 2024 menunjukkan empat pasien belum pernah melakukan slow deep breathing. Data tersebut menjadi dasar kebutuhan edukasi mengenai teknik relaksasi sebagai bagian dari pengelolaan diri penderita hipertensi.

Slow deep breathing adalah latihan pernapasan secara sadar, lambat, dan dalam untuk mendukung relaksasi. Teknik ini dapat menjadi pendamping, bukan pengganti obat antihipertensi, konsultasi klinis, ataupun perubahan gaya hidup. Literatur yang dicantumkan dalam laporan menggambarkan potensi manfaat latihan ini dalam perawatan hipertensi (Azizah et al., 2021). Tujuan artikel ini ialah mendeskripsikan proses dan hasil teramati dari penyuluhan slow deep breathing di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja.

METODE

Kegiatan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan masyarakat yang dilaporkan secara deskriptif, bukan rancangan penelitian eksperimental. Sasaran kegiatan adalah masyarakat/penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja, Kabupaten Sukabumi. Tahapan yang tercantum meliputi pendekatan kepada masyarakat, pengajuan pertanyaan terkait pengetahuan slow deep breathing, penyampaian materi mengenai latihan pernapasan dan informasi pengobatan hipertensi, serta diskusi dan pertanyaan ulang.

Dokumen sumber menyebut rentang kegiatan 1 Januari–10 Februari 2026, tetapi mencantumkan tanggal penyuluhan 5, 6, dan 12 Januari 2026 pada bagian berbeda. Karena belum tersedia bukti penentu, tanggal pelaksanaan spesifik perlu diverifikasi. Lokasi juga perlu dipastikan karena lembar pengesahan mencantumkan Kelurahan Subangjaya, sedangkan narasi kegiatan menyebut wilayah kerja Puskesmas Sukaraja.

Evaluasi dalam laporan bersifat observasional melalui antusiasme diskusi dan jawaban atas pertanyaan ulang. Tidak ditemukan instrumen penilaian, data individual, jumlah peserta aktual, atau pencatatan tekanan darah sebelum dan sesudah penyuluhan. Oleh karena itu, analisis disajikan secara naratif tanpa pengujian statistik.

HASIL KEGIATAN

Laporan menyatakan kegiatan penyuluhan telah dilaksanakan dengan keterlibatan peserta dalam sesi tanya jawab. Peserta dilaporkan mengajukan pertanyaan terkait slow deep breathing pada penderita hipertensi. Narasi pelaksana juga menyebutkan bahwa beberapa pertanyaan ulang dapat dijawab oleh masyarakat setelah sesi edukasi. Temuan ini merupakan pengamatan kualitatif, bukan bukti terukur adanya peningkatan pengetahuan atau penurunan tekanan darah.

Komponen	Informasi yang didokumentasikan
Sasaran	Masyarakat dan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja
Bentuk kegiatan	Penyuluhan kesehatan dan diskusi interaktif
Materi	Slow deep breathing dan informasi penggunaan obat hipertensi
Respons peserta	Antusiasme dan pertanyaan dalam diskusi; jawaban ulang disebutkan secara naratif
Jumlah peserta	Tidak tercantum secara terverifikasi; angka 100 pada anggaran konsumsi bukan data kehadiran
Hasil klinis	Tidak terdapat data tekanan darah sebelum–sesudah kegiatan

Sumber: diolah secara deskriptif dari laporan pengabdian masyarakat Asep Solihat. Data kunjungan Puskesmas dan wawancara pendahuluan digunakan sebagai konteks kebutuhan, bukan sebagai hasil intervensi penyuluhan.

PEMBAHASAN

Respons peserta dalam bentuk pertanyaan dan diskusi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dapat memfasilitasi komunikasi dua arah mengenai hipertensi dan latihan relaksasi. Kegiatan semacam ini relevan untuk memperkenalkan praktik perawatan diri dan mendorong peserta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai pengendalian tekanan darah. Namun, partisipasi aktif tidak secara otomatis membuktikan perubahan perilaku atau perbaikan parameter fisiologis.

Secara konseptual, slow deep breathing berpotensi mendukung keadaan relaksasi melalui pengaturan ritme napas. Bukti dari literatur yang dirujuk laporan tidak dapat diperlakukan sebagai hasil klinis kegiatan ini. Penilaian dampak memerlukan prosedur latihan yang terdokumentasi, pengukuran tekanan darah yang terstandar, pemantauan kepatuhan, serta analisis yang sesuai. Edukasi juga harus menegaskan bahwa latihan pernapasan merupakan pendamping tata laksana hipertensi, bukan pengganti obat atau evaluasi medis.

Keterbatasan utama laporan adalah tidak adanya jumlah peserta yang dapat diverifikasi, karakteristik sasaran, instrumen evaluasi, hasil pretest–posttest, serta ketidakselarasan tahun, tanggal, dan lokasi. Dengan demikian, kesimpulan dibatasi pada terlaksananya penyuluhan dan respons peserta yang dilaporkan. Penyajian secara transparan diperlukan agar artikel tidak menimbulkan kesan bahwa efektivitas klinis telah diuji.

SIMPULAN

Penyuluhan slow deep breathing bagi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja dilaporkan telah dilaksanakan dengan diskusi yang partisipatif. Dokumentasi menunjukkan adanya respons peserta terhadap materi, tetapi belum cukup untuk menyimpulkan peningkatan pengetahuan secara terukur maupun penurunan tekanan darah akibat kegiatan tersebut.

SARAN

Kegiatan berikutnya disarankan menggunakan daftar hadir, dokumentasi lokasi dan tanggal yang konsisten, lembar evaluasi pengetahuan sebelum–sesudah, panduan demonstrasi latihan, dan pencatatan tekanan darah dengan prosedur terstandar apabila luaran klinis hendak dinilai. Puskesmas dapat mengintegrasikan edukasi relaksasi dengan konseling kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan kontrol rutin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607–616.
2. Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). *Buku Referensi: Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi: Pengukuran dan Cara Meningkatkan Kepatuhan*. Graniti.
3. Fakhriyah, F., et al. (2021). Penyuluhan hipertensi melalui WhatsApp group sebagai upaya pengendalian hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435–442.
4. Nawli, A. M., et al. (2021). The prevalence and risk factors of hypertension among the urban population in Southeast Asian countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Hypertension*, 2021, 1–14.
5. Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
6. WHO. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>