

Pengaruh Kombinasi Slow Deep Breathing, Dzikir, dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Padukuhan Kalipakis

Nadya Maulida Arif¹, Wulan Noviani²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia
nadyamaulida1806@gmail.com¹, wulan.n@umy.ac.id²

ABSTRACT

Hypertension poses a significant threat for heart-related issues in older adults. Managing this condition without medication through methods like relaxation techniques, spiritual practices, and the use of essential oils is crucial. This research aimed to explore the impact of a combination of the slow deep breathing exercise (4-7-8 method), the recitation of "Astaghfirullah," and lavender essential oil treatment on blood pressure levels. The case study focused on two senior women, Mrs. P (60 years old) and Mrs. S (61 years old), residing in Padukuhan Kalipakis. The treatment was administered daily for a duration of 15 to 30 minutes over a span of three days. Findings indicated a notable reduction in blood pressure. In the case of Mrs. P, her blood pressure dropped from 168/93 mmHg to 138/85 mmHg, while Mrs. S experienced a decrease from 141/79 mmHg to 110/66 mmHg. The combination of physiological, psychological, and spiritual elements through this integrated approach proves to be effective in lowering blood pressure among elderly individuals and may serve as an additional nursing strategy.

Keywords : *hypertension, elderly, slow deep breathing, dhikr, lavender aromatherapy.*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan dengan terapi farmakologis tetapi juga dapat menggunakan terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi pernapasan, terapi spiritual, dan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi slow deep breathing, dzikir, dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Padukuhan Kalipakis. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan dua responden lansia perempuan yang mengalami hipertensi, yaitu Ny. P (60 tahun) dan Ny. S (61 tahun). Intervensi yang diberikan berupa kombinasi slow deep breathing dengan teknik pernapasan 4-7-8, dzikir dengan mengucapkan "Astaghfirullah" saat menghembuskan napas, serta pemberian aromaterapi lavender selama proses terapi. Intervensi dilakukan selama 15-30 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Pada Ny. P tekanan darah menurun dari 168/93 mmHg menjadi 138/85 mmHg, sedangkan pada Ny. S tekanan darah menurun dari 141/79 mmHg menjadi 110/66 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi *slow deep breathing*, dzikir, dan aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan komunitas. Hipertensi adalah salah satu faktor penyebab utama penyakit jantung dan pembuluh darah di kalangan orang tua. Upaya penanganan yang tidak menggunakan obat, seperti relaksasi, terapi spiritual, dan penggunaan aroma terapi, sangat penting untuk diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak dari kombinasi teknik pernapasan lambat dan dalam (metode 4-7-8), dzikir dengan lafaz "Astaghfirullah", serta aromaterapi lavender terhadap tekanan darah. Studi ini melibatkan dua partisipan perempuan lanjut usia, Ny. P yang berusia 60 tahun dan Ny. S yang berusia 61 tahun, yang tinggal di Padukuhan Kalipakis. Intervensi dilakukan setiap hari selama 15-30 menit selama tiga hari berturut-turut. Hasil

menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan. Tekanan darah Ny. P berkurang dari 168/93 mmHg menjadi 138/85 mmHg, sedangkan Ny. S dari 141/79 mmHg menjadi 110/66 mmHg. Penggabungan elemen fisiologis, psikologis, dan spiritual melalui metode terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada orang tua dan dapat diaplikasikan sebagai intervensi keperawatan pendukung.

Kata kunci : hipertensi, lansia, slow deep breathing, dzikir, aromaterapi lavender.

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular yang kerap menyerang kelompok lanjut usia adalah hipertensi, yang sekaligus menjadi pemicu utama gangguan kardiovaskular serius seperti serangan jantung dan stroke. Kondisi tersebut menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, serta gagal ginjal. Seiring bertambahnya usia, lonjakan populasi lansia setiap tahun membawa konsekuensi pada penurunan fungsi fisiologis yang membuat kelompok ini sangat rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan (Ekadinata et al., 2024). Peningkatan tekanan darah pada lansia sering terjadi akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular berupa penurunan elastisitas pembuluh darah serta peningkatan resistensi perifer (Zulkarnaini et al., 2025). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun terapi nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis berperan penting dalam membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Patuh Pranata & Setyo Utomo, 2023). Teknik relaksasi pernapasan merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam pengendalian tekanan darah. Latihan pernapasan lambat terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui peningkatan sensitivitas barorefleks dan aktivasi sistem saraf parsimpatis.

Prevalensi hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya orang dewasa didunia mengalami hipertensi dan sebagian besar tidak terkontrol dengan baik (WHO, 2025). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh masyarakat Indonesia, terutama pada kelompok usia lanjut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya pengendalian tekanan darah. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki jumlah penduduk yang cukup besar dengan tingkat harapan hidup yang tinggi sehingga jumlah lansia juga meningkat setiap tahunnya. Data Profil Kesehatan D.I. Yogyakarta tahun 2022 menunjukkan jumlah penduduk mencapai 3.761.870 jiwa dengan persebaran penduduk yang tidak merata di setiap kabupaten. Kabupaten Bantul merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk yang cukup besar yaitu sebanyak 1.013.170 jiwa atau sekitar 26,93% dari total penduduk D.I. Yogyakarta. Data Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta juga menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Kabupaten Bantul mencapai 144.512 jiwa sehingga kelompok lansia menjadi salah satu kelompok usia yang cukup besar di wilayah tersebut. Kondisi tersebut

menunjukkan bahwa kelompok lansia di wilayah tersebut memiliki potensi mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk hipertensi sehingga diperlukan upaya pengendalian tekanan darah melalui berbagai pendekatan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis.

Slow deep breathing merupakan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara perlahan serta terkontrol. Latihan pernapasan tersebut membantu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung serta tekanan darah (Yuniarti & Safitri, 2024). Latihan pernapasan yang dilakukan secara teratur juga dapat meningkatkan sensitivitas barorefleks serta memperbaiki regulasi sistem saraf otonom, sehingga berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Iyer & Patel, 2020). Pendekatan spiritual juga memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang. Aktivitas dzikir dalam praktik keagamaan Islam dilakukan dengan mengingat serta menyebut nama Allah secara berulang. Praktik spiritual tersebut dapat memberikan ketenangan batin serta membantu mengurangi kecemasan dan stres yang berpengaruh terhadap tekanan darah.

Aromaterapi lavender merupakan terapi komplementer yang banyak digunakan untuk meningkatkan relaksasi tubuh. Kandungan senyawa aktif pada lavender memberikan efek menenangkan pada sistem saraf pusat sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sapeni et al., 2025)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* maupun aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sebagian besar penelitian tersebut meneliti intervensi secara terpisah. Penelitian yang mengkombinasikan *slow deep breathing*, dzikir, serta aromaterapi lavender masih terbatas terutama pada kelompok lansia di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *slow deep breathing*, dzikir, dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Padukuhan Kalipakis, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, DIY.

TINJAUAN LITERATUR

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara kronis. Hipertensi yang tidak terkontrol berkontribusi terhadap lebih dari 10 juta kematian setiap tahun akibat komplikasi kardiovaskular (WHO, 2025). Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, serta gagal ginjal. Peningkatan tekanan darah pada kelompok lansia sering terjadi akibat perubahan fisiologis sistem kardiovaskular berupa penurunan elastisitas pembuluh darah serta peningkatan resistensi perifer (Zulkarnaini et al., 2025). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun terapi nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis memiliki peran penting dalam membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Salah satu bentuk terapi

nonfarmakologis yang sering digunakan adalah teknik relaksasi pernapasan slow deep breathing. (Yuniarti & Safitri, 2024)

Slow deep breathing merupakan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara perlahan serta terkontrol untuk meningkatkan oksigenasi tubuh dan memberikan efek relaksasi. (Mancusi, 2021) menunjukkan bahwa metode relaksasi melalui pernapasan dalam (*slow deep breathing*) bekerja dengan frekuensi rendah guna menstimulasi saraf parasimpatis, sehingga memberikan efek penurunan ketegangan pada sistem vaskular. Aktivitas pernapasan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis serta menurunkan aktivitas saraf simpatis. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung serta membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Arisyandi et al., 2024)

Pendekatan spiritual juga memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang. Aktivitas dzikir dalam praktik keagamaan Islam dilakukan dengan mengingat serta menyebut nama Allah secara berulang. Praktik spiritual tersebut memberikan ketenangan batin serta membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Kondisi psikologis yang lebih stabil dapat membantu menjaga keseimbangan sistem saraf otonom yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. (Patuh Pranata & Setyo Utomo, 2023).

Aromaterapi lavender juga merupakan salah satu terapi komplementer yang sering digunakan untuk memberikan efek relaksasi. Lavender mengandung senyawa aktif yang dapat memberikan efek menenangkan pada sistem saraf pusat sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi tubuh. (Sapeni et al., 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Yuniarti & Safitri, 2024) adanya penurunan tekanan darah pada lansia setelah dilakukan latihan *slow deep breathing*. (Silvina Wulandari¹, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Sebagian besar penelitian sebelumnya meneliti intervensi secara terpisah seperti teknik pernapasan atau aromaterapi. Penelitian yang mengkombinasikan teknik *slow deep breathing*, dzikir, serta aromaterapi lavender masih terbatas terutama pada kelompok lansia di masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kombinasi teknik relaksasi pernapasan, terapi spiritual, serta aromaterapi sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Riset ini menerapkan desain deskriptif analitik melalui pendekatan laporan perkembangan klinis pada dua subjek lansia perempuan, yakni Ny. P yang berusia 60 tahun serta Ny. S yang berumur 61 tahun.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi menggunakan tensimeter digital yang telah terkalibrasi sebagai data awal. Intervensi yang

diberikan berupa kombinasi slow deep breathing, dzikir, serta aromaterapi lavender.

Teknik *slow deep breathing* dilakukan menggunakan metode pernapasan 4-7-8. Responden diminta menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 7 detik, kemudian menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama 8 detik. Responden membaca dzikir “Astaghfirullah” saat proses menghembuskan napas.

Aromaterapi lavender diberikan selama proses intervensi dengan menempatkan minyak aromaterapi di dekat responden sehingga aroma lavender dapat terhirup selama terapi berlangsung. Durasi intervensi dilakukan selama 15–30 menit.

Responden diminta beristirahat selama 5–10 menit setelah intervensi selesai. Pengukuran tekanan darah dilakukan kembali setelah periode istirahat untuk mengetahui perubahan tekanan darah setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan dua responden lansia perempuan yang mengalami hipertensi di Padukuhan Kalipakis. Responden pertama adalah Ny. P berusia 60 tahun. Responden kedua adalah Ny. S berusia 61 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Responden	Usia	Jenis Kelamin
Ny. P	60 tahun	Perempuan
Ny. S	61 tahun	Perempuan

Tabel 2. Perubahan Tekanan Darah Ny. P

Hari	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Hari 1	168/93	153/89
Hari 2	149/83	143/79
Hari 3	146/87	138/85

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. P setelah diberikan intervensi kombinasi slow deep breathing, dzikir, dan aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut. Penurunan tekanan darah terlihat pada setiap pengukuran setelah intervensi dilakukan.

Tabel 3. Perubahan Tekanan Darah Ny. S

Hari	Sebelum	Sesudah
Hari 1	141/79	131/68
Hari 2	121/76	114/69
Hari 3	123/71	110/66

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ny. S juga mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi. Penurunan tekanan darah terlihat secara konsisten pada setiap hari setelah intervensi diberikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi *slow deep breathing*, dzikir, serta aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah terjadi karena latihan pernapasan yang dilakukan secara perlahan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih relaks serta tekanan darah menurun (Yuniarti & Safitri, 2024). (Arisyandi et al., 2024) menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena latihan pernapasan dapat memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom serta meningkatkan relaksasi tubuh.

Aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi pada sistem saraf pusat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kandungan senyawa aktif pada lavender seperti linalool dan linalyl acetate memberikan efek menenangkan sehingga membantu meningkatkan relaksasi pada individu yang mengalami hipertensi. (Sapeni et al., 2025)

(Silvina Wulandari¹, 2024) bahwa kombinasi teknik relaksasi pernapasan dengan aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dalam membantu menurunkan tekanan darah. (Bahren Nortajulu, Susianti, 2020) intervensi spiritual seperti dzikir memberikan efek relaksasi yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kelompok lansia. Kombinasi intervensi yang melibatkan aspek fisiologis, psikologis, serta spiritual seperti *slow deep breathing*, dzikir, dan aromaterapi lavender dapat memberikan efek yang lebih efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat dibuktikan bahwa integritas manajemen pernapasan, pendekatan spiritual melalui dzikir, serta terapi aroma lavender memberikan dampak signifikan dalam mengontrol angka tekanan darah pada pasien lansia. Intervensi yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden penelitian. Teknik *slow deep breathing* yang dikombinasikan dengan dzikir memberikan efek relaksasi fisiologis dan psikologis, sedangkan aromaterapi lavender memberikan efek menenangkan pada sistem saraf sehingga membantu meningkatkan relaksasi tubuh. Kombinasi ketiga intervensi tersebut dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang mudah dilakukan, aman, serta dapat diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah agar intervensi *slow deep breathing* yang dikombinasikan dengan dzikir dan aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan terapi komplementer dalam upaya pengendalian tekanan darah pada lansia di masyarakat. Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, intervensi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari edukasi kesehatan bagi lansia dengan hipertensi. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah responden yang lebih banyak

serta waktu intervensi yang lebih lama sehingga dapat memberikan hasil penelitian yang lebih kuat dan dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisyandi, A., Agata, A., & Sari, N. N. (2024). Pengaruh Slow Deep Breathing (Teknik Nafas Dalam) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Negeri Baru *MOTORIK Jurnal Ilmu ...*, 19(2), 38–46. <https://ejournal.umkla.ac.id/index.php/motor/article/view/1018>
- Azhrah Fatimah Ayunurrochim, Nopryan Ekadinata, & Muh Fathoni Rohman. (2024). Efektivitas Intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia: Case Report Keperawatan. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(2), 152–161. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i2.410>
- Bahren Nortajulu, Susianti, D. H. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Iyer, S., & Patel, G. (2020). Study of risk factors, clinical spectrum, and outcome for head injury in pediatric age group in Western India. *African Journal of Paediatric Surgery*, 17(1–2), 26–32. https://doi.org/10.4103/ajps.AJPS_2_18
- Mancusi, C. (2021). Aortic strain in hypertensive patients, are we ready for it? *Journal of Hypertension*, 39(7), 1314–1315. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002817>
- Patuh Pranata, A., & Setyo Utomo, A. (2023). Efektivitas Latihan Slow Deep Breathing Dalam Menurunkan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Poltekkes Kemenkes Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 09(03), 245–254.
- Sapeni, M. A.-A. R., Asriana, H., Anwar, I., Yunus, S., Iwan, I., Taniguch, T., & Lillehei, A. S. (2025). Analysis of Lavender Aromatherapy Application To Reduce Blood Pressure in Patients With Hypertension: a Case Study. *An Idea Health Journal*, 5(03), 297–301. <https://doi.org/10.53690/ihj.v5i03.554>
- Silvina Wulandari1. (2024). Pengaruh Kombinasi Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 10(1), 1–8.
- WHO. (2025). *No Title*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuniarti, E. V., & Safitri, A. K. (2024). Stabilization of Blood Pressure Through Slow Deep Breathing Method. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 8(1), 103–108.
- Zulkarnaini, Z., Febriana, D., & Ardilla, A. (2025). Efektivitas Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Primer. *Holistic Nursing and Health Science*, 8(1), 14–22. <https://doi.org/10.14710/hnhs.8.1.2025.14-22>