


## Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stabilitas Emosional dan Tekanan Darah Pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025

Yora Nopriani<sup>1\*</sup>, Wufit Sauliah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl. Komplek Kenten Permai Blok J No.9-12, Bukit Sangkal, Kec. Kalidoni, Kota Palembang, Sumatera Selatan  
E-mail: [yoranopriani90@gmail.com](mailto:yoranopriani90@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2562>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 29 July 2025

Revised: 13 August 2025

Accepted: 29 August 2025

#### Kata Kunci:

Gangguan Jiwa, Hipertensi, Stabilitas Emosional, Tekanan Darah, Relaksasi Napas Dalam

#### Keywords:

Mental Disorder, Hypertension, Emotional Stability, Blood Pressure, Deep Breathing Relaxation

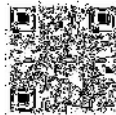
### ABSTRACT

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menstabilkan emosi dan menurunkan tekanan darah melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, oleh karena itu penelitian kali ini akan berfokus pada Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Stabilitas Emosional dan Tekanan Darah pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sample diberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu dilanjutkan dengan pemberian intervensi kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan pada stabilitas emosional dan tekanan darah sistolik dan diastolic sebesar 0,000 ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ), yang berarti teknik ini efektif untuk meningkatkan stabilitas emosional dan menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi nafas dalam dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien, baik selama perawatan di rumah sakit maupun setelah pulang, dan dapat menjadi bagian dari intervensi keperawatan non-farmakologis.

*Deep breathing relaxation is one of the non-pharmacological interventions that can be used to help stabilize emotions and lower blood pressure by stimulating the parasympathetic nervous system. Therefore, this study focuses on the Effectiveness of Deep Breathing Relaxation on Emotional Stability and Blood Pressure in Patients with Mental Disorders and Hypertension in the Inpatient Ward of Ernaldi Bahar Hospital, South Sumatra Province. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample was given a pretest (initial observation), followed by the intervention, and then a posttest (final observation). The Wilcoxon test results showed a significant effect on both systolic and diastolic blood pressure and emotional stability at 0.000 ( $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$ ), indicating that this technique is effective in improving emotional stability and lowering blood pressure. Deep breathing relaxation can be independently practiced by patients during hospitalization or after discharge and can serve as a part of non-pharmacological nursing interventions.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



**How to Cite:** Yora Nopriani, et al (2025). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stabilitas Emosional dan Tekanan Darah Pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025, 4 (1) 5055-5062. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2562>

## PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan interaksi sosial seseorang, yang bisa berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan fisik. Salah satu kondisi fisik yang sering menyertai pasien dengan gangguan jiwa adalah hipertensi. Pada tahun 2022 menurut World Health Organization (WHO) Gangguan jiwa merupakan kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan perubahan pola pikir, suasana hati, dan perilaku yang menyebabkan gangguan dalam menjalankan fungsi sehari-hari. Salah satu tantangan dalam penanganan pasien gangguan jiwa di rumah sakit jiwa adalah keberadaan komorbiditas penyakit fisik, seperti hipertensi, yang sangat umum terjadi. Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2022 mencatat bahwa hipertensi menyumbang sekitar 1,28 miliar kasus di seluruh dunia, dan pasien dengan gangguan mental memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan populasi umum (WHO, 2022).

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang meningkat melebihi batas normal, yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan serius hingga berisiko menyebabkan kematian. Seseorang dikategorikan hipertensi apabila tekanan darahnya mencapai lebih dari 140/90 mmHg. (Tambunan et al., 2021). Jika seseorang mengalami tekanan darah tinggi, maka jantung dan pembuluh darah arteri akan bekerja lebih berat. Kondisi penyumbatan yang terjadi secara berkelanjutan dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Pasien gangguan jiwa umumnya mengalami ketidakstabilan emosional yang ditandai dengan suasana hati yang mudah berubah, reaksi berlebihan terhadap stres, kesulitan mengelola kemarahan, dan kecenderungan menyakiti diri sendiri. Gangguan dalam regulasi emosi pada pasien jiwa erat kaitannya dengan perubahan neurobiologis, stres psikososial, serta minimnya dukungan sosial (Daulay et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di ruang rawat inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar pada bulan Maret 2025, tercatat sebanyak 60 pasien dengan gangguan jiwa yang menjalani perawatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Ruangan, menyatakan bahawa rata-rata pasien yang terdiagnosa keperawatan dengan komorbid hipertensi dari jumlah tersebut sebanyak 22 pasien. Angka ini menunjukkan bahwa hampir separuh pasien gangguan jiwa juga memiliki masalah tekanan darah tinggi, yang dapat memperberat kondisi klinis dan memperburuk kestabilan emosional mereka. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi keperawatan yang dapat mengatasi kedua kondisi tersebut secara bersamaan, seperti penggunaan teknik relaksasi nafas dalam untuk membantu menstabilkan emosi pasien dan menurunkan tekanan darah (Laporan Bulanan Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar, 2025).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menstabilkan kondisi emosi sekaligus menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini sederhana, mudah dilakukan, dan dapat dilatih kepada pasien secara berulang. Relaksasi nafas dalam bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang bertanggung jawab atas peningkatan tekanan darah dan ketegangan emosi (Putra, Ramadhani & Supriyanto, 2021). Selain itu, teknik ini juga mampu meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, dan menciptakan perasaan rileks sehingga dapat menstabilkan suasana hati pasien gangguan jiwa (Rachmawati et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stabilitas Emosional dan Tekanan Darah Pada Pasien Gangguan Jiwa Dengan Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen* dengan metode kuantitatif melalui pendekatan *one group pretest-posttest design*. Pada rancangan ini, sampel terlebih dahulu diberikan *pretest* (pengamatan awal) sebelum intervensi, kemudian dilakukan pemberian intervensi, dan diakhiri dengan *posttest* (pengamatan akhir).

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar dengan waktu penelitian dilakukan pada 1 Mei – 25 Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien gangguan jiwa dengan hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit Ernaldi Bahar dalam kurun waktu 1 bulan sebelumnya yaitu dari bulan Maret sebanyak 22 pasien.

**Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stabilitas Emosional dan Tekanan Darah Pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025, Yora Nopriani, Wufit Sauliah**

5057

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling, yaitu mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Pemilihan metode ini didasarkan pada pendapat Sugiyono (2020) yang menyatakan bahwa jika jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, penelitian ini melibatkan 22 pasien sebagai sampel.

Pada penelitian ini memakai lembar Kuesioner Skala Likert untuk menilai stabilitas emosional dan observasi data untuk menilai tekanan darah pada pasien gangguan jiwa dengan hipertensi menggunakan alat ukur tensimeter.

Peneliti menginstruksikan pasien untuk melakukan Latihan menarik napas dalam melalui hidung, menahan 4 detik, dan menghembuskan perlahan lewat mulut selama 6 detik. Latihan ini dilakukan selama 10-15 menit. Dilakukan 1 kali sehari selama 5 hari. Setelah itu, dilakukan penilaian kembali stabilitas emosional dan tekanan darah pada pasien gangguan jiwa dengan hipertensi. Kemudian data *pretest* dan data *post-test* dianalisis menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Karakteristik Responden**

#### **Jenis Kelamin**

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang Tahun 2025

No	Jenis Kelamin	F	%
1.	Laki-laki	17	77,3
2.	Perempuan	5	22,7
<b>Jumlah</b>		22	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 17 orang (77,3%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 5 orang (22,7%).

#### **Usia**

Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia terdiri dari Dewasa Akhir (36–45 tahun), Lansia Awal (46–55 tahun), dan Lansia Akhir (56–65 tahun).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

No	Usia	F	%
1.	36-45 tahun	11	50
2.	46-55 tahun	7	31,8
2.	56-65 tahun	4	18,2
<b>Jumlah</b>		22	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang berusia 36–45 tahun berjumlah 11 orang (50%), usia 46–55 tahun sebanyak 7 orang (31,8%), dan usia 56–65 tahun sebanyak 4 orang (18,2%).

### **Analisis Univariat**

#### **Stabilitas emosional**

Analisa ini dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan presentase dari stabilitas emosional sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam dengan jumlah responden sebanyak 22 responden. Data disajikan dalam bentuk table di bawah ini

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan stabilitas emosional sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Ernaldi Bahar

Stabilitas emosional	F	%
Stabil (Skor $\geq$ 30)	3	13,6
Cenderung tidak stabil ( Skor 20–29 )	19	86,4
Tidak stabil emosional ( Skor < 20 )	0	0
<b>Jumlah</b>	22	100

Berdasarkan tabel 3, diperoleh distribusi frekuensi stabilitas emosional pada pasien sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam diketahui bahwa responden yang stabil (Skor  $\geq 30$ ) sebanyak 3 responden (13,6%), cenderung tidak stabil (Skor 20–29) sebanyak 19 responden (86,4%), tidak stabil emosional (Skor  $< 20$ ) sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan stabilitas emosional sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Ernaldi Bahar

Stabilitas emosional	F	%
Stabil (Skor $\geq 30$ )	19	86,4
Cenderung tidak stabil (Skor 20–29)	3	13,6
Tidak stabil emosional (Skor $< 20$ )	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4, diperoleh distribusi frekuensi stabilitas emosional pada pasien setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam, diketahui bahwa responden yang stabil (Skor  $\geq 30$ ) sebanyak 19 responden (86,4%), cenderung tidak stabil (Skor 20–29) sebanyak 3 responden (13,6%), tidak stabil emosional (Skor  $< 20$ ) sebanyak 0 responden (0%).

### Tekanan darah

Analisa ini dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari tekanan darah sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam dengan jumlah responden sebanyak 22 responden. Data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Ernaldi Bahar

Tekanan darah	F	%
Sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg	22	100
Sistolik kurang dari 140 mmhg dan diastolik kurang dari 90 mmhg	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa distribusi frekuensi tekanan darah pada pasien gangguan jiwa sebelum penerapan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan seluruh responden memiliki tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg sebanyak 22 orang (100%), sedangkan tidak ada responden dengan tekanan darah sistolik  $< 140$  mmHg dan diastolik  $< 90$  mmHg (0%).

Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Ernaldi Bahar

Tekanan darah	F	%
Sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg	12	54,5
Sistolik kurang dari 140 mmhg dan diastolik kurang dari 90 mmhg	10	45,5
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6, diperoleh distribusi frekuensi tekanan darah pada pasien gangguan jiwa setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam, yaitu sebanyak 12 responden (54,5%) memiliki tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, sedangkan 10 responden (45,5%) memiliki tekanan darah sistolik  $< 140$  mmHg dan diastolik  $< 90$  mmHg.

### Uji Normalitas

#### Stabilitas emosional

Sebelum dilakukan analisis dengan uji t, data harus memenuhi persyaratan uji normalitas. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel  $< 50$ . Data dinyatakan ber distribusi normal apabila nilai signifikansi (2-tailed)  $> 0,05$ , sedangkan jika nilai signifikansi (2-tailed)  $< 0,05$  maka data dinyatakan tidak ber distribusi normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap stabilitas emosional pasien gangguan jiwa di ruang rawat inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar

Tabel 7. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

No	Stabilitas Emosional	Spahiro-Wilk		Keterangan
		Statistic	P. Value	
1.	Stabilitas emosional <i>pre test</i>	0,918	0,068	Normal
2.	Stabilitas emosional <i>post test</i>	0,883	0,014	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 7, hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi stabilitas emosional pada pretest sebesar 0,068 dan pada posttest sebesar 0,014. Karena nilai signifikansi pretest lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data stabilitas emosional pretest berdistribusi normal. Sedangkan pada posttest, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data stabilitas emosional posttest tidak berdistribusi normal. Hal ini sejalan dengan pendapat Pallant, J. (2020) ketika salah satu dari pasangan data tidak normal, maka *Wilcoxon* dapat memberikan hasil yang lebih valid. Maka analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*.

### Tekanan darah

Sebelum dilakukan analisis dengan uji t, data perlu memenuhi asumsi uji normalitas. Dalam penelitian ini digunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05. Berikut adalah hasil uji normalitas tekanan darah pasien gangguan jiwa dengan hipertensi sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam di ruang rawat inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar.

Tabel 8. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

No	Tekanan Darah	Spahiro-Wilk		Keterangan
		Statistic	P. Value	
1	Tekanan darah sistolik Pretest	0,832	0,002	Tidak Normal
2	Tekanan darah sitolik Post test	0,909	0,045	Tidak Normal
3	Tekanan darah diastolik Pretest	0,732	0,000	Tidak Normal
4	Tekanan darah sistolik Post test	0,759	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 8, hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi tekanan darah sistolik pada pretest sebesar 0,002 dan pada posttest sebesar 0,045. Nilai signifikan pada pre test dan post test lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa tekanan darah sistolik *pretest* dan *posttest* berdistribusi tidak normal. Nilai signifikansi tekanan darah diastolik pada pretest sebesar 0,000 dan pada posttest juga sebesar 0,000. Karena keduanya lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tekanan darah diastolik pada pretest maupun posttest tidak berdistribusi normal.

### Analisis Bivariat

#### Stabilitas emosional

Analisa ini dilakukan terhadap stabilitas emosional pasien gangguan jiwa sebelum dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam, dilakukan analisis menggunakan uji statistik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, karena data stabilitas emosional responden setelah diberi teknik relaksasi napas dalam tidak berdistribusi normal, maka analisis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Ketentuannya, jika nilai *p-value* <  $\alpha$  (0,05) berarti terdapat pengaruh, sedangkan jika *p-value* >  $\alpha$  (0,05) berarti tidak terdapat pengaruh.

Tabel 9. Perbedaan stabilitas emosional pasien gangguan jiwa Sebelum dan Setelah diberi teknik relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Ernaldi Bahar

Variabel	Mean	SD	P.Value	N
Pre test stabilitas emosional	27,41	1,817	0,000	22
Post test stabilitas emosional	31,68	2,169		

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa rata-rata stabilitas emosional pada pasien gangguan jiwa sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam adalah 27,41 dan rata-rata stabilitas emosional pada pasien gangguan jiwa setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas adalah 31,68.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji *non-parametrik Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 5% (*p-value* = 0,000 < 0,05). maka dapat

dinyatakan ada pengaruh yang signifikan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dalam peningkatan stabilitas emosional pada pasien gangguan jiwa di Rumah Sakit Ernaldi Bahar.

### **Tekanan darah**

Analisis ini dilakukan terhadap tekanan darah pasien gangguan jiwa sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam dengan menggunakan uji statistik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Karena data tekanan darah tidak berdistribusi normal, maka analisis dilakukan dengan uji Wilcoxon pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Ketentuannya, jika nilai  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$  berarti terdapat pengaruh, sedangkan jika  $p\text{-value} > \alpha (0,05)$  berarti tidak terdapat pengaruh.

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 22 orang. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien gangguan jiwa. Setelah dilakukan analisis univariat dan perhitungan dengan uji Wilcoxon, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Perbedaan tekanan darah pasien gangguan jiwa Sebelum dan Setelah diberi teknik relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Ernaldi Bahar

Variabel	Mean	SD	P.Value	N
Pre test sistolik	151,14	10,453		22
Post test sistolik	136,82	8,803	0,000	
Pre test diastolik	93,36	4,226		22
Post test diastolik	86,14	5,963	0,000	

Berdasarkan tabel 10, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada pasien gangguan jiwa sebelum diberikan penerapan teknik relaksasi napas dalam adalah 151,14 dan rata-rata tekanan darah sistolik pada pasien gangguan jiwa setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas adalah 136,82. Sedangkan tekanan darah diastolik pada pasien sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam sebesar 93,36 sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik pada responden setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas sebesar 86,14.

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikan untuk tekanan darah berdasarkan uji *wilcoxon* sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ ). Sedangkan pada tekanan darah diastolik, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada pasien di Rumah Sakit Ernaldi Bahar.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Ernaldi Bahar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Distribusi frekuensi stabilitas emosional pada pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam diketahui bahwa responden yang stabil ( $\text{Skor} \geq 30$ ) sebanyak 3 responden (13,6%), cenderung tidak stabil ( $\text{Skor } 20\text{--}29$ ) sebanyak 19 responden (86,4%), tidak stabil emosional ( $\text{Skor} < 20$ ) sejumlah 0 responden (0%). 2) Distribusi frekuensi stabilitas emosional pada pasien sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam diketahui bahwa responden yang stabil ( $\text{Skor} \geq 30$ ) sebanyak 19 responden (86,4%), cenderung tidak stabil ( $\text{Skor } 20\text{--}29$ ) sebanyak 3 responden (13,6%), tidak stabil emosional ( $\text{Skor} < 20$ ) sejumlah 0 responden (0%). 3) Distribusi frekuensi tekanan darah pada pasien sebelum penerapan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg sebanyak 22 orang (100%), sedangkan tidak ada responden dengan tekanan darah sistolik  $< 140$  mmHg dan diastolik  $< 90$  mmHg (0%). 4) Distribusi frekuensi tekanan darah pada pasien setelah penerapan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden (54,5%) memiliki tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, sedangkan 10 responden (45,5%) memiliki tekanan darah sistolik  $< 140$  mmHg dan diastolik  $< 90$  mmHg. 5) Ada pengaruh penerapan teknik relaksasi nafas dalam diperoleh nilai signifikan untuk stabilitas emosional dan tekanan darah berdasarkan uji *wilcoxon* sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ ).

Berikut saran dari penelitian yang telah dilakukan: 1) Bagi Pasien: Pasien dengan gangguan jiwa diharapkan untuk secara rutin melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagai bagian dari upaya

***Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stabilitas Emosional dan Tekanan Darah Pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2025, Yora Nopriani, Wufit Sauliah***

5061

mandiri, dilakukan secara teratur, baik saat di rumah sakit maupun setelah pulang ke rumah. 2) Bagi Pertugas Kesehatan: Diharapkan perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan dapat meningkatkan kemampuan dalam membantu stabilitas emosional dan menurunkan tekanan darah pada pasien gangguan jiwa melalui manajemen nonfarmakologis, seperti penerapan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. 3) Bagi Institusi Pendidikan: Diharapkan teknik relaksasi napas dalam dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis mandiri serta dijadikan bahan literatur, khususnya pada mata ajar keperawatan jiwa terkait peningkatan stabilitas emosional dan keperawatan medikal bedah terkait penurunan tekanan darah secara efektif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi bagian dari program pendidikan yang bertujuan untuk memperluas wawasan. 4) Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperkaya pengetahuan dalam penulisan karya ilmiah dengan mengkaji teknik relaksasi napas dalam terhadap stabilitas emosional dan tekanan darah pasien, serta melanjutkannya dengan penelitian yang lebih mendalam dan luas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

### REFERENSI

- Andriani, T., Sari, M., & Putri, A. (2020). Pengaruh teknik relaksasi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 12-18.
- Calderone et al. (2025). Effectiveness of relaxation techniques for stress management and quality of life improvement in cardiovascular disease and hypertensive patients: a systematic review. *Psychology, Health & Medicine*.
- Daulay, W., Wahyuni, S. E., & Nasution, M. L. (2021). Kualitas hidup orang dengan gangguan jiwa: Systematic review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 189–198.
- Dewi, C., & Yunitasari, E. (2019). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 45–51.
- Fitria, N., Wahyuni, T., & Nugroho, S. (2022). Gangguan jiwa dan hipertensi: Hubungan dan dampaknya pada kualitas hidup pasien. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 11(3), 123-130.
- Fitriana, D., & Kurniawan, H. (2022). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 10(1), 15–22.
- Marlina, A., Putri, D., & Ramadhan, F. (2023). Relaksasi napas dalam dalam menurunkan kecemasan pasien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa Nusantara*, 3(2), 89–97.
- Mulyadi, E., Fitriani, Y., & Widyawati, N. (2019). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tingkat Stres dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 19-27.
- Novianti, D., & Indriani, D. (2023). Regulasi emosi dan stabilitas emosional pada pasien gangguan jiwa: Perspektif keperawatan. *Jurnal Psikologi dan Keperawatan Jiwa*, 12(1), 45–54.
- Paizer, Dindi., & Yamin, M. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, Volume 9, No. 1, Juni 2020.
- Putra, Y., Ramadhani, D., & Supriyanto, A. (2021). Efektivitas latihan nafas dalam terhadap tekanan darah dan kecemasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 34-40.
- Rachmawati, E., Nurhasanah, S., & Puspitasari, D. (2021). Teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi: Studi quasi eksperimen. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 10(4), 55-62.
- Rahmawati, S., & Jannah, M. (2022). Mekanisme kerja teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan tekanan darah. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 11(2), 100–109.
- Sari, D. P., & Nurul, H. (2021). Relaksasi napas dalam dalam keperawatan: Teori dan praktik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 12–20.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharti, S. (2019). "Pengaruh Stres dan Depresi terhadap Stabilitas Emosional pada Pasien Gangguan Jiwa di Rumah Sakit Jiwa A." *Jurnal Psikologi Klinis*, 13(2), 45-59.
- Sumartini, N.P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(1), 38-49.

- Suryani, E., & Fatimah, S. (2021). Stabilitas emosional dan pengaruhnya terhadap proses pemulihan pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(2), 88–96.
- Tambunan, A., Simbolon, R., & Sihotang, D. (2021). *Hipertensi: Konsep dan Penatalaksanaan*. Medan: CV. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Tawaang, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat di Ruang Irina C BLU Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 1–10.
- Wahyuni, S., & Andini, R. (2022). Teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi untuk stabilitas emosional pasien psikiatri. *Jurnal Keperawatan Jiwa Sehat*, 5(1), 50–58.
- World Health Organization. (2022). Hypertension.
- World Health Organization. (2022). Mental Disorders. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>