

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA
DI LINGKUNGAN WIDENGAN KELURAHAN
GEDONGOMBO KEC. SEMANDING
KAB. TUBAN**



SETIYA AGUSTINA

NIM. 2002012918P

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILM KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
TAHUN 2021**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA
DI LINGKUNGAN WIDENGAN KELURAHAN
GEDONGOMBO KEC. SEMANDING
KAB. TUBAN**

Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan



SETIYA AGUSTINA

NIM. 2002012918P

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILM KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
TAHUN 2021**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : SETIYA AGUSTINA
NIM : 20020129180P
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : TUBAN, 15 AGUSTUS 1992
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan tekanan darah Tinggi pada Lansia di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2020 “ adalah buka skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sangsi akademis.

Lamongan, April 2021

Yang menyatakan



SETIYA AGUSTINA
NIM. 20.02.01.2918

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : SETIYA AGUSTINA
NIM : 2002012918P
Judul : PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI
PADA LANSIA DI LINGKUNGAN WIDENGAN KEL.
GEDONGOMBO KEC. SEMANDING KAB. TUBAN
TAHUN 2020

Telah disetujui untuk di ujikan dihadapan Dewan Penguji skripsi pada tanggal 21
Juni 2021

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

Pembimbing II



Dadang Kusbiantoro, S.Kep.,Ns.,M. Si
NIK.19800607 20052 0114

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : SETIYAAGUSTINA
NIM : 2002012918P
Judul : PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA
DILINGKUNGAN WIDENGAN KEL. GEDONGOMBO
KEC. SEMANDING KAB. TUBAN TAHUN 2020

Telah Duj Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi Di Fakultas
Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan
Tanggal: 21 Juni 2021

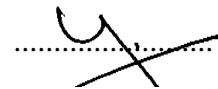
PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Dr.H.Marsam,MM.,M.Pd..



Anggota: 1. Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes



2. Dadang Kusbiantoro, S. Kep., Ns., M. Si



Mengetahui :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

KURIKULUM VITAE

Nama : SETIYA AGUSTIANA
Tempat, Tanggal Lahir : TUBAN, 15 AGUSTUS 1992
Alamat : Jl. Raya Tuban Babat RT 06 / Rw 11 Lingkungan
Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab.
Tuban
Pekerja : Perawat
Riwayat Pendidikan :

1. TK Muslimat Tuban NU : Tahun 2001
2. SDN Gedongombo II Tuban : Tahun 2006
3. MTS Negeri Tuban : Tahun 2009
4. SMA Negeri 2 Tuban : Tahun 2012
5. D3 AKES Rajekwesi Bojonegoro : Tahun 2016
6. Prodi S – 1 Keperawatan Universitas Muhamadiyah Lamongan Mulai tahun 2020 sampai 2021.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan tekanan darah Tinggi pada Lansia di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2020 “ sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Drs. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Wahyu Indriah Hartomo, S.Sos, selaku Kepala Kelurahan Gedongombo
3. Arif Aris, S.Kep.,Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
5. Dr.H. Marsam,MM.M.Pd. selaku Dewan Penguji, yang telah banyak memberi kan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Arif Aris, S.Kep.,Ns., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan, moril selama penyusuaan skripsi ini.

7. Dadang Kusbiantoro, S.Kep.,Ns.,M.Si, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan, moril selama penyusunan skripsi ini.
8. Nur Salim dan Sumarning , ayah dan ibuku yang telah memberikan dukungan, do'a, dorongan, tenaganya dengan sepenuh hati dan tulus selama penyusunan skripsi ini.
9. Para Saudara- saudaraku, sahabat – sahabatku dan teman sejawat yang telah mendukung, motivasi, dan mendorong selama penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan abgi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Febuari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL LUAR	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Akademik	6
1.4.3 Bagi Praktisi	6
1.4.4 Bagi Masyarakat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lanjut Usia	7
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia	7
2.1.2 Batasan-batasan Lanjut Usia	7
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penuaan	9
2.1.4 Teori-teori Proses Menua	11
2.1.5 Tipe Lanjut Usia	15
2.1.6 Perubahan dan Masalah Pada Lanjut Usia	16
2.2 Konsep Hipertensi	17
2.2.1 Pengertian Hipertensi	17
2.2.2 Penyebab Hipertensi	18
2.2.3 Patofisiologi Hipertensi	20
2.2.4 Gejala Klinis Hipertensi	21
2.2.5 Jenis-jenis Hipertensi	22
2.2.6 Klasifikasi Hipertensi	22
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi	23
2.3 Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam	26
2.3.1 Pengertian Teknik Relaksasi Nafas Dalam	26

2.3.2 Manfaat Terapi Relaksasi Nafas Dalam	26
2.3.3 Terapi Relaksasi Nafas Dalam	27
2.3.4 Mekanisme Penurunan Tekanan Darah dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	27
2.4 Kerangka Konsep	29
2.5 Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
3.3 Kerangka Kerja.....	33
3.4 Identifikasi Variabel	34
3.4.1 Variabel bebas (Independen).....	34
3.4.2 Variabel Terikat (Dependen).....	34
3.4.3 Variabel Operasional Variabel	34
3.5 Definisi Operasional	35
3.6 Sampling Desain	37
3.6.1 Populasi Penelitian	37
3.6.2 Sampel Penelitian	38
3.6.3 Besar Sampel	38
3.6.4 Teknik Sampeling.....	38
3.7 Pengumpulan dan Analisa Data	38
3.7.1 Instrumen Penelitian	38
3.7.2 Pengumpulan Data.....	39
3.7.3 Analisa Data	39
3.8 Etika Penelitian	41
3.8.1 Informed Consent (Lembar Persetujuan)	41
3.8.2 Confidentiality (Kerahasiaan).....	41
3.8.3 Anonymity (Tanpa Nama)	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
4.1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
4.1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	43
4.1.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan ...	43
4.1.5 Data Khusus	44
4.2 Pembahasan	56
4.2.1 Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Perlakuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	46
4.2.2 Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pembeian Perlakuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	48
4.2.3 Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap penurunan Tekanan Darah Pre Dan Post Di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban	50

BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	53
5.2.1 Saran Bagi Peneliti	53
5.2.2 Saran Bagi Praktisi	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi hipertensi menurut The Sixth Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure	22
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO.....	23
Tabel 3.1	Desain penelitian Pra Experiment yang bersifat analitik dengan menggunakan metode penelitian One Group Pre Test Post Test terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban.....	31
Tabel 3.2	Definisi operasional penelitian pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi studi di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban	35
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Ruang Anggrek RSUD dr. Soegiri Lamongan Tahun 2021	43
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Responden di Ruang Anggrek RSUD dr. Soegiri Lamongan Tahun 2021.....	43
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden di Ruang Anggrek RSUD dr. Soegiri Lamongan Tahun 2021.....	44
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Klasifikasi Tingkat Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Lingkungan Widengan Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021	44
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Klasifikasi Tingkat Hipertensi Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Lingkungan Widengan Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021	45
Tabel 4.6	Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pre Test Dan Post Test di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban Tahun 2021.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.4 Kerangka konseptual pengaruh terapi relaksasi nafas Dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Yang mengalami hipertensi di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban	29
Gambar 2.2 Kerangka kerja pengaruh terapi relaksasi terhadap Penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Lingkungan Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban	33

DAFTAR SINGKATAN

.	: Titik
,	: Koma
%	: Prosentase
?	: Tanda tanya
!	: Tanda seru
“	: Tanda petik dua
-	: Tanda hubung
—	: Garis bawah
(: Kurung buka
)	: Kurung tutup
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
/	: Garis miring
≥	: Lebih dari atau sama dengan
≤	: Kurang dari atau sama dengan
±	: Lebih kurang
α	: Alpha
n	: Besar sampel
N	: Besar populasi
DepKes	: Departemen Kesehatan
Dr	: Dokter
Kel	: Kelurahan
Kec	: Kecamatan
Kab	: Kabupaten
Lansia	: Lanjut usia
mmHg	: Milimeter Merkuri (Hydrargyrum)
M. Kes	: Magister Kesehatan
Ns	: Ners
RT	: Rukun tetangga
RW	: Rukun Warga
M.S1	: Magister Sains
UU	: Undang-undang
WHO	: <i>World Health Organization</i>
NIM	: Nomer Induk Mahasiswa
NIK	: Nomer Induk Kerja
S.Kep	: Sarjana Keperawatan

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA
DI LINGKUNGAN WIDENGAN KELURAHAN
GEDONGOMBO KEC. SEMANDING
KAB. TUBAN**

Oleh :

*Setiya Agustina¹⁾, Arifal Aris²⁾, Dadang Kusbiantoro³⁾,
^{1,2,3)}Prodi S-I Keperawatan Universitas Muhamadiyah Lamongan
Email : setyaagustina99@gmail.com*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan sirkulasi darah menjadi masalah kesehatan dimasyarakat. Penderita hipertensi jika tidak menapatakan perawatan tepat kondisinya akan lebih buruk, maka angka mordibitas dan mortalitas semakin meningkat. Pengobatan non famakologis mengatasi hipertensi terapi relaksasi nafas dalam bekerja kinerja saraf simpatik dan para simpatik. Tujuan peneliti untuk mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi. Desain adalah *Pra Experimental* metode *One Group Pre Test Post Test*. Desain Sampel dengan *Purposive Sampling*. Sampling diambil dengan kriteria inklusif, responden adalah sebgaiannya lansia menderita hipertensi sebanyak 32 di Ling. Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban. Alat ukur digunakan tensi meter digital. Analisa data "*Uji t berpasangan*" dengan nilai signifikan ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan perlakuan sebagai besar responden tekanan darah sistole dan diastole memiliki klasifikasi hipertensi tingkat sedang dan sesudah perlakuan sebgaiannya besar tekanan darah sistole dan diastole memiliki klasifikasi hipertensi tingkat ringan. Analisa *Uji t berpasangan* menggunakan *SPSS for windows* tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dipeoleh nilai $p = 0,000$ dimana $0,000 < 0,05$,), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya melihat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia yang mengalami hipertensi. Diharapkan semua lansia mengalami hipertensi menggunakan terapi relaksasi nafas dalam nafas dalam.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Nafas Dalam.

**EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION THERAPY ON DECREASING
HIGH BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY INDI LINGKUNGAN
WIDENGAN KEL. GEDONGOMBO KEC. SEMANDING
KAB. TUBAN**

By :

Setiya Agustina¹⁾, Arifal Aris²⁾, Dadang Kusbiantoro³⁾,
^{1,2,3)}Prodi S-I Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
Email :setyaagustina99@gmail.com

ABSTRACT

Blood circulation hypertension is a health problem in the community. If people with hypertension do not get proper treatment, their condition will get worse, so the morbidity and mortality rates will increase. Non-pharmacological treatment to treat hypertension, relaxation, breath therapy, works the performance of sympathetic and sympathetic nerves. The aim of the researchers was to identify the effect of breath therapy in reducing high blood pressure. The design is a Pre Experiment method of One Group Pre Test Post Test. Sample Desings with purposive sampling. Sampling with inclusive criteria, respondents are some of the elderly suffering from hypertension as much as 32 diLing. Widengan Kel. Gedongombo Kec. Semanding Kab. Tuban. Measuring instrument used digital tension meter. Data analysis "Paired t test" with a significant value ($\alpha = 0.05$). Research research before being given treatment as a large respondent of systolic and diastolic blood pressure has a moderate hypertension classification and the treatment is mostly systolic and diastolic blood pressure with a mild hypertension classification. Paired test analysis using SPSS for windows, the significance level $\alpha = 0.05$ obtained the value $p = 0.000$ where $0.000 < 0.05$), then H_0 is rejected and H_1 is accepted, it means seeing the effect of deep breath therapy on reducing high blood pressure in the elderly For those who have hypertension, it is expected that all elderly people experiencing hypertension will use deep breath relaxation therapy.

Keywords: Hypertension, Elderly, Deep Breath Relaxation Therapy