

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN
TEHNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* DAN NAFAS DALAM PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA AMBENG-AMBENG
WATANG REJO KECAMATAN DUDUKSAMPEYAN
KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI



MAFTUHATUL ITTIHAD AL ROFIQI
NIM : 14.02.01.1478

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN
TEHNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* DAN NAFAS DALAM PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA AMBENG-AMBENG
WATANG REJO KECAMATAN DUDUKSAMPEYAN
KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

MAFTUHATUL ITTIHAD AL ROFIQI
NIM : 14.02.01.1478

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

NAMA : MAFTUHATUL ITTIHAD AL ROFIQI
NIM : 14.02.01.1478
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : GRESIK, 08 MARET 1996
INSTITUSI : PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi *Finger Hold* Dan Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik” adalah bukan 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 sanksi akademis.

Lamongan, 28 April 2018

yang menyatakan


MAFTUHATUL ITTIHAD AL ROFIQI
NIM. 14.02.01.1478

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : MAFTUHATUL ITTIHAD AL ROFIQI
NIM : 14.02.01.1478
JUDUL : PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH
PEMBERIAN TEHNIK RELAKSASI *FINGER HOLD* DAN
NAFAS DALAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
AMBENG-AMBENG WATANG REJO KECAMATAN
DUDUKSAMPEYAN KABUPATEN GRESIK

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Sidang skripsi pada
tanggal 28 April 2018.

Oleh:
Mengetahui

Pembimbing I



Ns. Virgianti Nur Farida, S.Kep., M.Kep.
NIK. 1983 12 2006 09 2 017

Pembimbing II



Dr. Hj. Mu'ah. SE.,MM.
NBM. 803.021

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : MAFTUHATUL ITTIHAD AL ROFIQI
NIM : 14.02.01.1478
JUDUL : Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian
Tehnik Relaksasi *Finger Hold* Dan Nafas Dalam Pada Penderita
Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan
Duduksampeyan Kabupaten Gresik

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang skripsi Di
Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah
Lamongan. Pada Tanggal : 28 April 2018

PANITIA PENGUJI

Ketua : M.Bakri Priyodwi A, S.Kep., M.Kep

Anggota : 1. Virgianti Nur Farida.,S.Kep.,Ns,M.Kep

2. Dr. Hj.Mu'ah.SE.,MM

Tanda tangan



.....
.....
.....

Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo Amd.Kep., M.Kes
NIK. 195408182005001

CURICULUM VITAE

Nama : Maftuhatul Ittihad Al Rofiqi
Tempat tanggal lahir : Gresik, 08 Maret 1996
Alamat : Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo RT/RW.09/03
Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik

Riwayat Pendidikan :

1. TK MUSLIMAT NU 19 Gresik Lulus Tahun 2002
2. MI NASRUL UMAM Gresik Lulus Tahun 2008
3. SMPN 1 KEBOMAS Gresik Lulus Tahun 2011
4. SMAN 1 CERME Gresik Lulus Tahun 2014
5. Program Studi S1 Keperawatan SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH LAMONGAN Tahun 2014 s/d sekarang.

HALAMAN PERSEMBAHAN

LOVE EVERYONE AND THEY WILL LOVE YOU MORE

I'm me and you're you. Know Yourself and Believe in yourself. Because Your Success In Your Hand And Today must be the best more than yesterday. If your dream is alive, then one day it will be come true. Nothing in the world is impossible! Always stay positive! never give up!

“Because ALLAH SWT be with you”

“Berdoalah Kepada Tuhanmu Dengan Berendah Diri Dan Suara Yang Lembut. Sesungguhnya ALLAH SWT Tidak Menyukai Orang Yang Melampaui Batas”.

((QS. Al A'raf (7) : 55))

....Alhamdulillah....

Segala Puji Bagimu Ya Allah... Tuhan Semesta Alam, Tiada kata-kata yang begitu indah untuk aku ucapkan, selain sujud syukur kepada-Mu ya Allah, tanpa rahmat & hidayah yang telah Engkau berikan kepada HambaMu ini, semua ini takkan pernah terwujud.

Ku persembahkan Karya Terindahku ini Untuk :

1. Kedua orang tua ku tercinta Ayah Ainur Rofiq dan Ibu Lailatun Nihayah yang senantiasa mendoakan, menyayangi, mencintai, dan mendukung ku hingga saat ini. Mereka adalah anugerah terindah dari ALLAH SWT untukku. Terimakasih.
2. Adek-Adekkku, nenekku dan kakekkku tersayang, yang turut membantu dan mendoakan aku disetiap langkahku. Terimakasih.
3. Seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan dorongan untuk berani melangkah lebih jauh. Terimakasih.
4. Sahabat, mbak, mas dan Teman-temanku, yang aku sayangi. atas kebersamaan, dukungan dan motivasi yang kalian berikan kepadaku, Terimakasih.
5. Segenap Bapak/Ibu dosen dan seluruh civitas akademika yang selalu membimbing, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat. Terimakasih

ABSTRAK

Maftuhatul Ittihad Al Rofiqi. 2018. **Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi Finger Hold Dan Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Virgianti Nur Faridah, S.Kep,Ns.,M.Kep (2) Dr. Hj. Mu'ah, S.E.,MM

Penyakit hipertensi masih menjadi masalah dalam dunia kesehatan di masyarakat Indonesia. Tanpa disadari, hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik akan berujung kematian sehingga hipertensi sering dijuluki sebagai *silent killer*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi *finger hold* dan nafas dalam pada penderita hipertensi.

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimental design* dengan pendekatan *control time series design*. Dan tehnik sampling, *Simple Random Sampling*. Sampelnya sebanyak 34 responden yang menderita Hipertensi di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik pada bulan februari 2018, menggunakan lembar observasi dan SOP. Kemudian dilakukan tabulasi data dan dianalisis menggunakan uji *Independent Sample T-Test* dengan tingkat kemaknaan (α) 0.05.

Hasil penelitian menunjukkan beda rerata tekanan darah sistole sesudah diberikan tehnik relaksasi *finger hold* yaitu 20.00 dan diberikan tehnik relaksasi nafas dalam yaitu 16.47. Dengan menggunakan uji *Independent Sample T-Test* didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$), berarti terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian tehnik relaksasi *finger hold* dan nafas dalam.

Berdasarkan hasil penelitian, tehnik relaksasi *finger hold* dan nafas dalam dapat menjadi salah satu pilihan dalam proses pengobatan hipertensi secara non-farmakologi.

Kata Kunci : *Tehnik Relaksasi Finger Hold, Tehnik Relaksasi nafas dalam, Hipertensi*

ABSTRACT

Maftuhatul Ittihad Al Rofiqi. 2018. **The Difference Of Blood Pressure Before And After Giving Relaxation Technique Of Finger Hold And Deep Breath In Hypertension Patient In Ambeng-Ambeng Watang Rejo Village Dukuksampeyan District Gresik Regency.** Thesis Departement Of Nursing Study Program STIKES Muhammadiyah Lamongan. Supervisor : (1) Virgianti Nur Faridah, S.Kep,Ns.,M.Kep (2) Dr. Hj. Mu'ah, S.E.,MM

Hypertension still problem in the world of health in Indonesian society. Unconsciously, hypertension if not controlled would make a death, so hypertension is often dubbed as a silent killer. The purpose of this study was to determine the difference of blood pressure before and after given relaxation techniques finger hold and deep breath in patients with hypertension.

This research design uses Quasi experimental design with control time series design approach. And sampling technique, Simple Random Sampling. The sample of 34 respondents suffering from Hypertension in Ambeng-Ambeng Watang Rejo Village, Dukuksampeyan District, Gresik Regency, in February 2018, using observation sheet and SOP. Then performed tabulation data and analyzed by using Independent Sample T-Test with significance level (α) 0.05.

The result showed that the mean of sistole blood pressure after giving relaxation technique of finger hold was 20.00 and was given breath relaxation technique that is 16.47. By using Independent Sample T-Test, $p = 0.000$ ($p < 0.05$), it means that there is difference of blood pressure before and after giving relaxation and finger hold relaxation technique.

Based on the results of research, relaxation techniques finger hold and deep breath can be one option in the process treatment of hypertension in non-pharmacology.

Keywords : *Relaxation Techniques Finger Hold, Deep Breathing Relaxation Techniques, Hypertension*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi *Finger Hold* Dan Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

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

1. Drs. H. Budi Utomo., Amd., Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris., S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
3. Virgianti Nur Farida.,S.Kep.,Ns,M.Kep, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selam penyusunan skripsi ini.
4. Dr.Hj.Mu’ah.SE.,MM, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selam penyusunan skripsi ini.

5. Fahrudin, selaku Kepala Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
6. Seluruh responden yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ayah dan Ibu yang telah mendo'akan, memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan Angkatan 2014.
9. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi 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 bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 28 April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PRASYARAT GELAR	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 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
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....	8
2.2 Konsep Dasar Teknik Relaksasi <i>Finger Hold</i>	30
2.3 Konsep Dasar Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	34
2.4 Kerangka Konsep	43
2.5 Hipotesis.....	44

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	45
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
3.3	Kerangka Kerja Penelitian.....	47
3.4	Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional Penelitian.....	49
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	49
3.4.2	Definisi Operasional	49
3.4.3	Bahan Penelitian	51
3.5	Populasi Sampel dan Sampling.....	51
3.5.1	Populasi Penelitian.....	51
3.5.2	Sampel Penelitian.....	51
3.5.3	Sampling Penelitian.....	53
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	54
3.6.1	Proses Pengumpulan Data.....	54
3.6.2	Instrumen Dan Pengumpulan Data	55
3.6.3	Analisa Data.....	55
3.7	Etika Penelitian	58
3.7.1	<i>Informed Consent</i>	58
3.7.2	<i>Anonymity</i>	59
3.7.3	<i>Confidentiality</i>	59

BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	60
4.1.1	Data Umum	60
4.1.2	Data Khusus	63
4.2	Pembahasan	67
4.2.1	Karakteristik Responden.....	68
4.2.2	Tekanan Darah Sebelum Pemberian Tehnik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Dan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	71
4.2.3	Tekanan Darah Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Dan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	73

4.2.4 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi Finger Hold dan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	75
BAB 5 : PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC 7 10
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO..... 10
Tabel 3.1	Desain Penelitian Perbedaan Tekanan Darah sebelum Dan sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Dan Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.. 46
Tabel 3.2	Definisi Operasional Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Dan Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.. 50
Tabel 4.1	Karakteristik Jenis Kelamin Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik..... 61
Tabel 4.2	Karakteristik Umur Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik 61
Tabel 4.3	Karakteristik Pendidikan Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik..... 62
Tabel 4.4	Karakteristik Pekerjaan Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik..... 62
Tabel 4.5	Karakteristik Tekanan Darah Sebelum Diberikan Tehnik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik..... 63
Tabel 4.6	Karakteristik Tekanan Darah Sesudah Diberikan Tehnik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik..... 64
Tabel 4.7	Karakteristik Tekanan Darah Sebelum Diberikan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten 64

Tabel 4.8	Karakteristik Tekanan Darah Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik	65
Tabel 4.9	Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah pemberian Teknik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Dan Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Dan Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.	43
Gambar 3.1 Kerangka kerja Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tehnik Relaksasi <i>Finger Hold</i> Dan Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Melakukan Survei Awal dari Ketua STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 Surat Balasan Persetujuan Untuk Survey Awal Dari Kepala Desa Ambeng-Ambeng Watang Rejo
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian dari Ketua STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 5 Surat Balasan Persetujuan Untuk Melakukan Penelitian Dari Pemerintah Kabupaten Gresik, Badan Perencanaan Pembangunan Penelitian Dan Pengembangan Daerah (BAPPEDA)
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Observasi Tehnik Relaksasi Finger Hold
- Lampiran 9 Lembar Observasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 10 Lembar Standart Operasional Prosedur (SOP) Tehnik Relaksasi *Finger Hold*
- Lampiran 11 Lembar Standart Operasional Prosedur (SOP) Tehnik Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 12 Lembar Check List
- Lampiran 13 Data Tabulasi
- Lampiran 14 Data SPSS
- Lampiran 15 Bukti Penelitian
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 17 Lembar Konsultasi Pembimbing 2