

SKRIPSI

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD DR. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh:
Siti Nurhayati
NIM. 2024 121 057

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2025**

SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Siti Nurhayati

NIM : 2024121057

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul: “**PENGARUH ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE (ANBE) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD DR. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**” adalah benar benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebena-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, Juni 2025



Siti Nurhayati

NIM: 2024121057

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademi Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Nurhayati
NIM : 2024121057
Program Studi: Keperawatan
Fakultas : Sains Teknologi dan kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengethan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:“ **Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen**” beserta instrumen/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengolah dalam bentuk pangkalan (*data database*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai (*co author*) atau pencipta dan juga Pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di: Surakarta, Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Siti Nurhayati

NIM: 2024121057

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD DR. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**

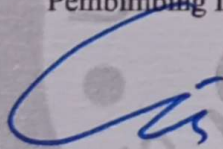
Disusun Oleh:

Siti Nurhayati

NIM. 2024 121 057

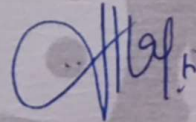
Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Diuji Pada Tanggal 4 Agustus 2025

Pembimbing I



Anik Suwarni, S.Kep., Ns, M.Kes
NIDN: 0607077901

Pembimbing II



Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns, M.Kep
NIDN: 0613118603

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep., Ns, M.Kep

NIDN: 0602048902

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD DR. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**

Disusun oleh:

Siti Nurhayati

NIM. 2024 121 057

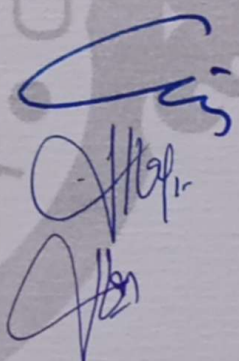
Skripsi ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Dosen Penguji Skripsi Program
Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid

Surakarta

Pada Tanggal: 6 Agustus 2025

Dosen Penguji:

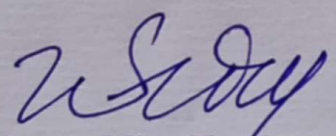
1. Anik Suwarni, S.Kep.,Ns.,M.Kep :
NIDN: 0607077901
2. Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns, M.Kep :
NIDN: 0613118603
3. Atik Aryani, S.Kep., Ns, M.Kep :
NIDN: 0613018701



Mengetahui,

Ketua

Program Studi Keperawatan


Widiyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN: 0602048902

Dekan

**Fakultas Sains, Teknologi, dan
Kesehatan**


Apt. Anwan, S.Farm.,M.Sc.

NIDN: 0626088401

MOTTO

Jika kamu menghakimi orang, kamu tidak akan punya waktu untuk mencintai mereka.

(Mother Teresa)

Jika kamu tidak keras kepala, kamu akan mudah untuk menyerah. Jika kamu tidak fleksibel, kamu akan sulit menemukan solusi untuk masalah yang sedang kamu hadapi.

(Jeff Bezos)

Jika tidak ada perjuangan, maka tidak akan ada kemajuan.

(Frederick Douglas)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi Penelitian yang berjudul “Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen”.

Penulis menyadari bahwa penulisan Laporan Skripsi Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta
2. Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.I.Kom. Selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerja Sama Universitas Sahid Surakarta
3. Destina Paningrum, SE, M.M, selaku Wakil Rektor Bidang Sumberdaya, Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta
4. Apt. Ahwan, S.Farm.,M.Sc., Dekan Fakultas Sains, Teknologi, Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dan memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Widiyono, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Kaprodi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta dan pembimbing skripsi yang selalu memberikan bimbingan dengan sabar, sehingga penulisan ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.

6. Ibu Anik Suwarni, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku pembimbing skripsi yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.
7. Ibu Vitri Dyah Herawati, S.Kep., Ns, M.Kep, selaku pembimbing skripsi yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.
8. Ibu Atik Aryani, S.Kep., Ns, M.Kep, selaku penguji skripsi yang memberikan arahan dan masukan sehingga penulisan skripsi dapat terselesaikan dengan baik dan benar.
9. Dosen Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas Sahid Surakarta.
10. Suami dan anak-anakku terkasih yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan moral dan material peneliti selama menempuh studi.
11. Kedua orang tua dan keluarga besar yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan doa.
12. Teman-teman kelas RPL B52 dan seluruh teman satu angkatan yang telah berjuang bersama serta memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan Skripsi Laporan Penelitian ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi Laporan Penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi Laporan Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya Laporan Skripsi Penelitian ini senantiasa penulis harapkan. Semoga Laporan Skripsi Penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Sragen, Juni 2025

Penulis



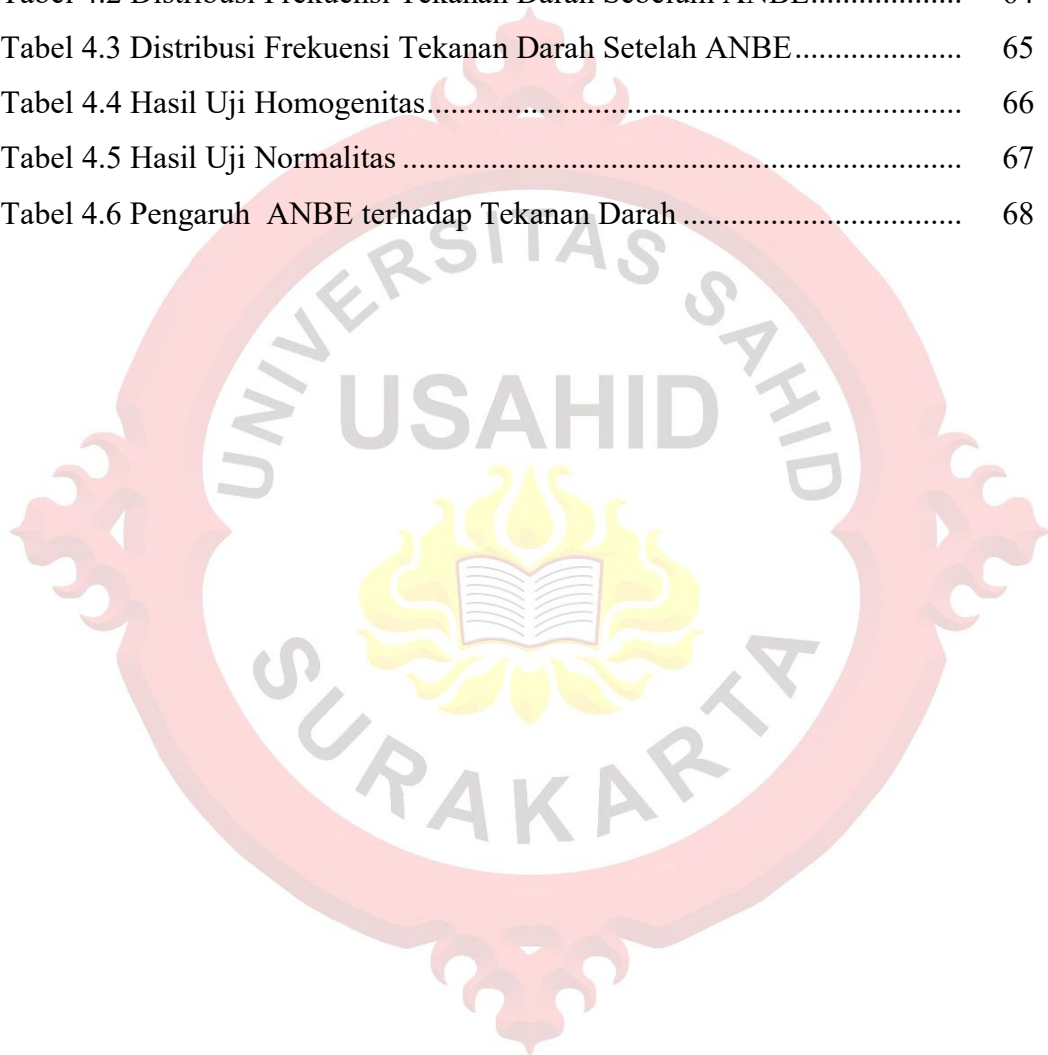
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Perumusan masalah.....	8
C. Tujuan penelitian	8
D. Manfaat penelitian	9
E. Keaslian penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Tinjauan Teori.....	13
B. Kerangka teori.....	39
C. Kerangka konsep.....	40
D. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain penelitian.....	41
B. Tempat dan waktu penelitian.....	42
C. Populasi dan sampel.....	42
D. Variabel penelitian	46

E. Definisi operasional	46
F. Instrumen penelitian.....	48
G. Uji validitas reliabilitas	49
H. Metode pengumpulan data.....	50
I. Metode pengolahan dan analisis data.....	51
J. Jalannya penelitian.....	54
K. Etika penelitian	57
BAB IV HASIL PEMBAHASAN PENELITIAN.....	60
A. Gambaran Lokasi Penelitian	60
B. Hasil penelitian	63
C. Pembahasan Penelitian.....	68
D. Keterbatasan Penelitian.....	87
BAB IV SIMPULAN & SARAN	88
A. Simpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....	11
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	19
Tabel 3.1 Definisi operasional	47
Tabel 4.1. Distribusi Responden	63
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum ANBE.....	64
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Setelah ANBE.....	65
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	66
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 4.6 Pengaruh ANBE terhadap Tekanan Darah	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik ANBE.....	34
Gambar 2.2 Kerangka teori.....	39
Gambar 2.3 Kerangka konsep.....	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Karakteristik Demografi Responden
Lampiran 4	Lembar Observasi Tekanan Darah
Lampiran 5	SOP ANBE
Lampiran 6	SOP Pengukuran Tekanan Darah
Lampiran 7	Jadwal Penelitian
Lampiran 8	Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 9	Lembar Konsultasi
Lampiran 10	Data Penelitian
Lampiran 11	Analisis Data SPSS
Lampiran 12	Surat Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran 13	Surat Jawaban Studi Pendahuluan
Lampiran 14	Surat Permohonan <i>Etichal Clearence</i>
Lampiran 15	Surat Jawaban <i>Etichal Clearence</i>
Lampiran 16	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 17	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 18	Surat Keterangan Selesai Penelitian

INTISARI

PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* (ANBE) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD DR. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN

Siti Nurhayati¹, Anik Suwarni², Vitri Dyah Herawati²

Email: sitinurhayati0068@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah serius di kesehatan masyarakat dunia maupun Indonesia. Pengobatan hipertensi saat ini terdiri dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE). *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) adalah latihan pernapasan dengan cara inhalasi dari salah satu nostril dan ekshalasi dilakukan melalui nostril yang berbeda.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *ANBE* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan penelitian *pre-experimental with control group pretest - posttest design*. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 30 pasien hipertensi yang dirawat di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen (15 pasien kelompok intervensi dan 15 pasien kelompok kontrol). Analisis data penelitian menggunakan *mann whitney*.

Hasil: Hasil uji statistik didapatkan tekanan darah sistole *p value* 0,001 <0,005 dan tekanan darah diastole *p value* 0,002 <0,005 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistole dan diastole pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh *ANBE* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Hasil ini diharapkan pasien dan perawat dapat menerapkan *ANBE* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

Kata Kunci: *Alternate Nostril Breathing Exercise*, Tekanan Darah, Hipertensi

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE (ANBE) ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT DR. SOEHADI PRIJONEGORO HOSPITAL SRAGEN

Siti Nurhayati¹, Anik Suwarni², Vitri Dyah Herawati²

Email: sitinurhayati0068@gmail.com

Background: Hypertension is a serious public health problem both globally and in Indonesia. Current hypertension treatment consists of pharmacological and non-pharmacological therapies. One non-pharmacological method for lowering blood pressure is the Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE). Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) is a breathing exercise involving inhalation from one nostril and exhalation through a different nostril.

Objective: This study aims to determine the effect of ANBE on blood pressure in hypertensive patients at Dr. Soehadi Prijonegoro Hospital Sragen.

Method: This study used a pre-experimental study with a control group pretest-posttest design. The sample was drawn using simple random sampling, with 30 hypertensive patients treated at Dr. Soehadi Prijonegoro Hospital Sragen (15 patients in the intervention group and 15 patients in the control group). The research data analysis used the Mann Whitney method.

Results: Statistical tests show a systolic blood pressure p-value of $0.001 < 0.005$ and a diastolic blood pressure p-value of $0.002 < 0.005$. Therefore, it can be concluded that there is a significant difference in the average systolic and diastolic blood pressure between the intervention group and the control group.

Conclusion: There is an effect of ANBE on the blood pressure of hypertensive patients at Dr. Soehadi Prijonegoro General Hospital Sragen. These results are expected to encourage patients and nurses to apply ANBE to lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Alternate Nostril Breathing Exercise, Blood Pressure, Hypertension

-
1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturer of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

