

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN BANARAN PABELAN KARTASURA

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Derajat Gelar Sarjana



Oleh :
ENDANG WAHYUNINGSIH
NIM: 2007122045

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN BANARAN PABELAN KARTASURA

Disusun Oleh:

NAMA : ENDANG WAHYUNINGSIH

NIM : 2007122045

Telah Disetujui Untuk di Ujikan Dalam Ujian Skripsi Pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 05 Februari 2013

Pembimbing I

Anik Suwarni, S.Kep.Ns, M.Kes

Pembimbing II

Lilis Murtutik, S.Kep.Ns

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN BANARAN
PABELAN KARTASURA**

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Dan Dinyatakan Telah
Memenuhi Syarat Pada Tanggal 5 Februari 2013

Susunan Dewan Penguji

Ketua

Sekretaris

Penguji

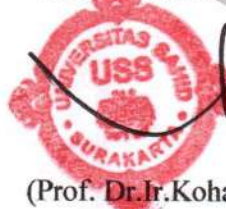
Anik Suwarni, S.Kep.Ns, M.Kes

Lilis Murtatik, S.Kep.Ns

H. Sukardi, S.Kep.,MM

Mengetahui

Rektor Universitas Sahid Surakarta

 *haryadi*
(Prof. Dr.Ir.Kohar Sulistyadi, MSIE)

MOTTO

Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari semua urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap (Q.S, AL Insyiroh : 6-8)

Guru terbesar adalah pengalaman, kebenaran terbesar adalah kesabaran, kesalahan terbesar adalah putus asa, dosa terbesar adalah takut, kebanggaan terbesar adalah kepercayaan, pemberian terbesar adalah partisipasi, modal terbesar adalah percaya diri, rahasia terbesar adalah kematian

(Ali bin abi tholib).

Pelajaran yang terbaik adalah rintangan yang dihadapi dalam hidup dan kehidupan, semuanya akan berhasil dilalui berkat adanya ketabahan, semangat dan ketelitian

Dalam setiap musibah selalu ada hikmah

Orang yang berakal adalah orang yang dapat menguasai dirinya ketika marah, ketika senang dan ketika takut

Akal dan belajar itu seperti jiwa dan raga, tanpa raga jiwa adalah hampa, tanpa jiwa raga adalah kerangka tanpa makna (Khalil Gibran)

Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim, carilah ilmu dan sampaikanlah kepada yang lain

PERSEMBAHAN

1. Allah SWT

Atas segala nikmat dan karunia-Nya yang tiada henti-hentinya. Serta nikmat Iman Islam yang merekat dijiwaku dan semoga Allah SWT menjaganya sampai akhir hayatku.

2. Tauladanku Rasulullah Muhammad SAW

Suri tauladanku dalam membina hidupku, keluargaku, masyarakatku dan negeriku.

3. Ayah dan Ibunda tercinta

Do'a dan pengorbananmu senantiasa menjadi semangat dalam hidupku untuk tidak mengecewakanmu. Cintamu karena Allah SWT telah mengubah hidupku dalam kebahagiaan. Ayah dan Ibu.....semoga Allah SWT mencintaimu dan mengasihimu lebih seperti engkau mengasihiku.....Amin.

4. Suami dan Ke-2 anakku tercinta

Sebagai ungkapan rasa sayangku, Cintaku dihati yang selalu memberi semangat untuk meraih cita-citaku. Pendampingku dalam suka dan duka. makasih atas semua pengorbananmu.

5. Teman-teman S1 Keperawatan yang selalu mendukungku dalam mencapai kesuksesan, semoga kesuksesan juga buat kalian. Jangan menyerah kawan, masa depan terbentang menanti dirimu.

PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufik hidayah dan inayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Banaran Pabelan Kartasura.**

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dapat diraih tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir Kohar Sulistyadi., MSIE, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menempuh studi lanjut S1 keperawatan
2. Dr. dr. Hari Wujoso., S.pF,MM., selaku Pembantu Rektor I Universitas Sahid Surakarta berkenan memberikan rekomendasi bagi penulis untuk melakukan penelitian
3. H. Hartanto, SH., M.Hum., selaku Pembantu Rektor II Universitas Sahid Surakarta berkenan memberikan rekomendasi bagi penulis untuk melakukan penelitian
4. dr. Sumarsono, M.Kes., selaku Kepala program studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan rekomendasi penulis dalam melakukan penelitian
5. Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing dan Penguji I yang telah banyak membantu, mengarahkan, membimbing dan memberikan

dorongan dalam penulisan skripsi ini

6. Lilis Murtutik, S.Kep., Ns., selaku pembimbing dan Penguji II yang telah banyak membantu, mengarahkan, membimbing dan memberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini
7. H. Sukardi, S.Kep., MM., selaku penguji III dalam skripsi ini yang telah banyak masukan dalam penyusunan skripsi ini
8. Semua dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
9. Kepala Desa Pabelan beserta staf yang telah membantu kelancaran dalam penelitian ini.
10. Rekan-rekan seangkatan dan seperjuangan PSIK Universitas Sahid Surakarta.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu membimbing penulis.

Penulis berharap adanya masukan yang berharga untuk kesempurnaan dan kelengkapan skripsi ini, karena penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat kami harapkan. Akhirnya semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi Semua pihak Amin.

Surakarta, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tehnik Relaksasi Nafas Dalam	6
1. Pengertian	6
2. Jenis Tehnik Relaksasi	6

3. Tujuan Terapi Relaksasi.....	6
4. Prosedur Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	7
5. Pelaksanaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	8
B. Tekanan Darah	8
1. Pengertian	8
2. Cara Pengukuran Tekanan Darah	10
C. Lanjut Usia	11
D. Hipertensi	12
1. Pengertian.....	12
2. Klasifikasi Hipertensi.....	13
3. Jenis-Jenis Hipertensi pada Lanjut Usia	15
4. Patogenesis Hipertensi pada Lanjut Usia.....	16
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	16
6. Gejala Minis	20
7. Diagnosis.....	21
8. Komplikasi	21
9. Penatalaksana.....	22
E. Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	25
F. Kerangka Teori.....	26
G. Kerangka Konsep	26
H. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	28
B. Tempat Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Uji Prasyarat.....	32
H. Uji Instrumen.....	32
I. Sumber Data.....	33
J. Analisis Data.....	33
K. Pengolahan Data.....	34
L. Jalannya Penelitian	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian	37
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan.....	40
D. Keterbatasan Penelitian.....	45

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

E. Simpulan	46
F. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

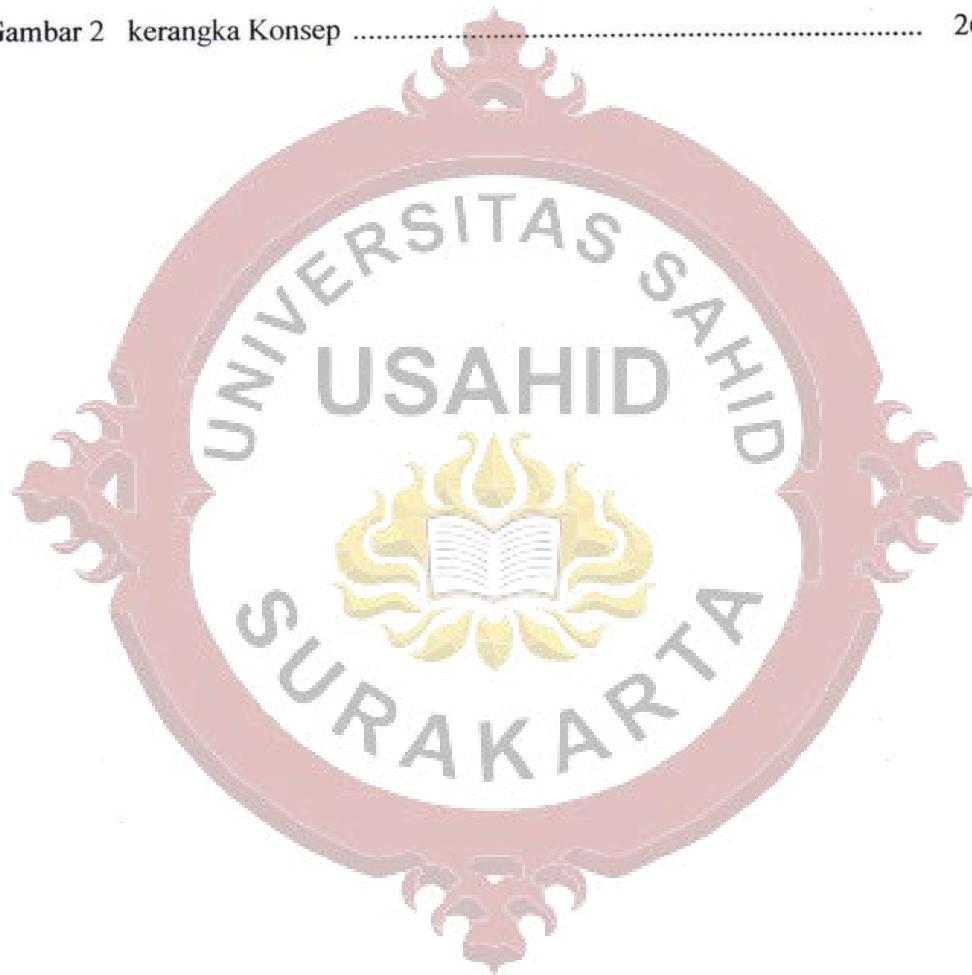
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Penilaian Tekanan darah Normal Berdasarkan Umur	10
Tabel 2 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH.....	13
Tabel 3 Obat-obat anti Hipertensi	23
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Umur Responden Lansia.....	37
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tekanan Arteri Rata-rata Sebelum Tindakan.....	38
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tekanan Arteri Rata-rata Setelah Tindakan.....	38
Tabel 7 Hasil Paired T-tes MAP-Pre Terhadap MAP-Pos Relaksasi dan Nafas Dalam	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia	26
Gambar 2 kerangka Konsep	26



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3 Prosedur Terapi Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 4 Kuisioner Status Mental Pendek dan Mudah Digunakan
- Lampiran 5 Jadwal Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Konsultasi



INTISARI

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN BANARAN PABELAN KARTASURA

Endang Wahyuningsih,¹ Lilis Murtutik,² Anik Suwarni.³

Latar belakang: Hipertensi yang tidak ditanggulangi dengan baik merupakan faktor Untuk resiko untuk penyakit kardiovaskuler, stroke, dan gagal jantung. Secara fisiologis relaksasi nafas dalam mampu menurunkan tekanan darah. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah tindakan relaksasi nafas dalam pada lansia di Dusun Banaran Pabelan Kartasura.

Metode : *Quasi eksperimental one group pre and post test* pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel total sampling. Setelah memenuhi kriteria inklusi dan eklusi. Besar sampel 18 lansia penderita hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan *spignomanometer* air raksa yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas kalibrasi. Analisis data dengan menggunakan *paired t test*.

Hasil : Dari 18 pasien, 12 orang atau 66,7 % dalam kategori hipertensi berat sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam. Setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam, 61.1 % dalam kategori hipertensi ringan. Hasil *paired t test* ada perbedaan sebelum dan sesudah tindakan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di dapatkan $t_{hitung} 3.388$ $t_{tabel} 1.750$. Ada pengaruh perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah tindakan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Dusun Banaran Pabelan Kartasura dengan nilai $P_{hitung} 0.003 < P_{tabel} 0.05$

Kesimpulan : Ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah tindakan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Dusun Banaran Pabelan Kartasura sebesar 17.722 mmHg pada signifikansi 0.003.

Kata kunci: relaksasi nafas dalam. Hipertensi pada lansia

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
2. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
3. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

EFFECT OF DEEP BREATHE RELAXATION TO ELDERLY BLOOD PRESSURE WITH HYPERTENSION IN BANARAN, PABELAN KARTASURA DISTRICT

Endang Wahyuningsih.¹ Lilis Murtutik.² Anik Suwarni.³

Background: Untreated hypertension is a risk factor for cardiovascular disease, cerebrovascular accident, and heart disease. Physiologically deep breath can decrease blood pressure, pulse and decrease peripheral tension.

Goal : the research goal is to know of the differences of the blood pressure of the elderly with hypertension before and after deep breath, relaxation in Banaran Pabelan Kartasura district.

Method: The research method use quasi experimental one group pre and post test, with cross sectional approach. Sample is taken by total sampling that fulfill inclusion and exclusion criteria. Sample is 18 elderly with hypertension. The instrument use sphygmomanometer that fulfill validity criteria and calibration reliability. Data analysis use paired t test.

Result : The result of the research show from 18 respondents, 12 elderly or 66,7% include heavy hypertension category before deep breath relaxation. After deep breath relaxation 61,1% include light hypertension category. The paired t test show there is a difference before and after deep breath relaxation to decrease elderly blood pressure. $t_{\text{value}} 3,388 > t_{\text{table}} 1,750$. There is significant effect between before and after deep breath relaxation in elderly blood pressure with hypertension in Banaran Pabelan Kartasura district with $P_{\text{value}} 0,003 < P_{\text{table}} 0,05$.

Conclusion: there is significant differences between before and after deep breath relaxation in decrease blood pressure of the elderly with hypertension in Banaran Pabelan Kartasura district. the decrease value 17,722 mmHg in 0,002 significance.

Key word: Deep breath relaxation. Elderly Hypertension

1. Nursing science study program students of Sahid University Surakarta
2. Nursing science study program lecturer of Sahid University Surakarta
3. Nursing science study program lecturer of Sahid University Surakarta