

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI: *SLOW DEEP BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DERAJAT 1**



Oleh:

**TOTING ARDHIANSYAH
NIM. 20121660034**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2016**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI: *SLOW DEEP BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DERAJAT 1**

**Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



Oleh :

**TOTING ARDHIANSYAH
NIM. 20121660034**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2016**

Pernyataan Tidak Melakukan Plagiat

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Toting Ardhiansyah
NIM : 20121660034
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 28 Maret 2016

Yang Membuat Pernyataan,

(Toting Ardhiansyah)

NIM. 20121660034

PERSETUJUAN

Skripsi telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 28 Maret 2015

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. dr. Sukadiono, M.M

Suyatno H. S, S.Kep., Ns., M.Ked.Trop

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Anis Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada 20 April 2016 oleh mahasiswa atas nama Toting Ardhiansyah NIM 20121660034. Program Studi S1 keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Tim Penguji	Tanda Tangan
Ketua : Eni Sumarliyah, S. Kep., Ns., M. Kes	(.....)
Anggota : Dr. dr. Sukadiono, MM	(.....)
Anggota : Suyatno H. S., S. Kep., Ns., M. Ked. Trop	(.....)

Mengesahkan,
Dekan FIK UMSurabaya

Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M. Kes

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti sampaikan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Relaksasi: *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Derajat 1”** sebagai salah satu tugas akhir program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh Terapi Relaksasi: *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Derajat 1.

Dalam penyusunan ini peneliti skripsi menyadari bahwa masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengahrapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi siapa saja khususnya pada pasien hipertensi derajat 1.

Demikian sebuah pengantar sederhana dari peneliti semoga skripsi ini berkesan dihati pembaca dan tentu saja dapat memberikan manfaat bagi semuanya.

Surabaya, 28 Maret 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul depan	i
Halaman Sampul Dalam dan Prasyarat Gelar.....	ii
Halaman Pernyataan Peneliti	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Halaman Abstrak.....	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Singkatan	xvii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Slow Deep Breathing</i>	8
2.1.2 Tujuan <i>Slow Deep Breathing</i>	8
2.1.3 Manfaat <i>Slow Deep Breathing</i>	9
2.1.4 Teknik <i>Slow Deep Breathing</i>	9
2.1.5 Indikasi dan Kontraindikasi <i>Slow Deep Breathing</i>	10
2.2 Konsep Hipertensi	11
2.2.1 Definisi Hipertensi	11

2.2.2	Etiologi Hipertensi	12
2.2.3	Patofisiologi Hipertensi	14
2.2.4	Gejala Klinis Hipertensi	15
2.2.5	Faktor Risiko Hipertensi	16
2.2.6	Kerusakan Organ Target Hipertensi	19
2.2.7	Pencegahan Hipertensi	20
2.2.8	Penatalaksanaan Hipertensi	20
2.2.9	Komplikasi Hipertensi	21
2.3	Sistem Pengatur Tubuh	22
2.3.1	Contoh-contoh Mekanisme Pengatur	22
2.4	Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah	25
2.5	Kerangka Konseptual	28
2.6	Hipotesis Penelitian	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Kerangka Kerja	31
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling	33
3.3.1	Populasi	33
3.3.2	Sampel	33
3.3.3	Sampling	34
3.4	Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
3.4.1	Variabel Independen(bebas).....	35
3.4.2	Variabel Dependen(tergantung).....	35
3.4.3	Definisi Oprasional	35
3.5	Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	36
3.5.1	Instrumen	36
3.5.2	Waktu Dan Tempat Pengambilan Data.....	37
3.5.3	Prosedur Pengumpulan Data	37
3.5.4	Kerangka Operasional.....	38
3.5.5	Analisa Data	39
3.6	Etika Penelitian	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
4.1.2 Data Umum	42
4.1.3 Data Khusus	45
4.2 Pembahasan.....	47
4.2.1 Identifikasi tekanan darah sebelum mendapat terapi	47
4.2.2 Identifikasi tekanan darah sesudah mendapat terapi.....	48
4.2.3 Analisis tekanan darah sebelum dan sesudah terapi	50

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
----------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar permohonan ijin pengambilan data awal dari Fakultas.....	
Lampiran 2 : Surat ijin pengambilan data awal dari Dinkes Surabaya	
Lampiran 3 : Lembar permohonan ijin penelitian dari Fakultas.....	
Lampiran 4 : Lembar permohonan ijin penelitian dari Bakesbangpollinmas	
Lampiran 5 : Lembar permohonan ijin penelitian dari Dinkes Surabaya	
Lampiran 6 : Lembar permohonan ijin penelitian dari Puskesmas.....	
Lampiran 7 : Lembar permohonan menjadi responden	
Lampiran 8 : Lembar kesediaan menjadi responden.....	
Lampiran 9 : Standard prosedur operasional tentang <i>Slow Deep Breathing</i>	
Lampiran 10 : Standard prosedur operasional tentang Mengukur Tekanan Darah	
Lampiran 11 : Lembar observasi	
Lampiran 12 : Tabulasi data khusus.....	
Lampiran 13 : Foto-foto saat penelitian	
Lampiran 14 : Uji statistik.....	
Lampiran 15 : Endorsment Letter dari LC	
Lampiran 16 : Persetujuan publikasi.....	
Lampiran 17 : Lembar Konsultasi	

DAFTAR PUSTAKA

- Acelajado M, dkk., 2012. *Pathogenesis of Hypertension. In: Hypertension: A Companion to Braunwald's Heart Disease, 2nd ed. H. R. Black, & W. J. Elliot.* Philadelphia: Elsevier Saunders, hal 12-24.
- Afifuddin A. 2014. *Pengaruh pemberian terapi murotal Al-Qur'an elektronik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Jrengik Sampang Madura.*
- Balitbangkes Kemenkes RI. 2013. *Pokok-Pokok Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Timur 2013.* Jakarta. Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes.
- Brunner & Suddarth. 2010. *Textbook of Medical-Surgical Nursing 12th ed volume 1.* Philadelphia. Copyright © 2010 by Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins.
- Dinkes Jawa Timur. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2012.* Surabaya. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dinkes Surabaya. 2014. *Statistik 10 penyakit terbanyak.* <http://dinkes.surabaya.go.id/portal/index.php/profil/dkk-dalam-angka/statistik-10-penyakit-terbanyak/#sthash.wiP4Fq0Q.dpuf>. Diakses tanggal 9 September 2015.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan; Paradigma Kuantitatif.* Surabaya. Health Books Publishing.
- Mayasari Nur. 2014. *Studi kasus pemberian terapi Deep Breathing Exercise terhadap pola pernafasan pada pasien asma hari ke-3 di ruang Marwah III RSUD Haji Surabaya.*
- Muttaqin, Arif. 2009. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler.* Jakarta. Salemba Medika. Hal 112.
- Novisari Ayu. 2014. *Studi kasus penerapan "Deep Breathing" untuk mengatasi ketidakefektifan pola nafas pada pasien edema paru dengan ventilator mekanik mode Sincronized Intermitten Mandatory Ventilation dan Pressure Suport (SIMV + PS) di ruang ICU RSUD. Haji Surabaya.*
- Oktalina L. 2014. *Pemberian Slow Deep Breathing terhadap penurunan intensitas nyeri pada asuhan keperawatan Ny. S dengan pasca operasi Ca. Buli di ruang mawar RSUD Dr. Moewardi Surakarta.*
- Pusdatin Kemenkes RI. 2013. *InfoDATIN Hipertensi.* Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.

- RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita. 2009. Standar Pelayanan Medik (SPM) edisi 3. Jakarta. RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita.
- Sepdianto T. C, Nurachmah E, Gayatri D. 2010. Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Primer. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 13, No. 1, Maret 2010; hal 37 – 41.
- Setiati S, dkk. 2014. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi VI. Jakarta Pusat. InternaPublishing.
- Suwardianto H, Kurnia E. 2011. Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam (Deep Breathing) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri. Volume 4, No. 1, Juli 2011, ISSN 2085-0921. Hal : 38-50.
- Van Hateren KJJ, Landman GWD, Logtenberg SJJ, Bilo HJG, Kleefstra N. 2014. Device-Guided Breathing Exercises for The Treatment of Hypertension: An Overview. *World J Cardiol* 2014 May 26; 6(5): 277-282 ISSN 1949-8462 (online). © 2014 Baishideng Publishing Group Inc. All rights reserved.
- World Health Organization, 2013. A Global Brief on Hypertension. http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publication/global_brief_hypertension/en/. Dipetik September 11, 2015.