

SKRIPSI
PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
HIPERTENSI PADA PASIEN LANSIA

Di Klinik Amanah Kabupaten Ponorogo



Oleh :

KHARISMA AULIA FITRI

NIM 24632676

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SKRIPSI
PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
HIPERTENSI PADA PASIEN LANSIA

Di Klinik Amanah Kabupaten Ponorogo

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

KHARISMA AULIA FITRI

NIM 24632676

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 11 November 2024

Yang Menyatakan,



Kharisma Aulia Fitri
NIM: 24632676

LEMBAR PERSETUJUAN

Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Hipertensi
Pada Pasien Lansia.

Kharisma Aulia Fitri

Skripsi Ini Disetujui Pada Tanggal 12 Juni 2025

Oleh :

Pembimbing I



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep, Ners, M.Kes

NIDN.0731038002

Pembimbing II



Rika Maya Sari, S.Kep, Ners, M.Kes

NIDN.0711068503

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN.0714127901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 12 Juni 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep

Anggota : 1. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns., M.Kes
2. Rika Maya Sari, S.Kep,Ners.M,Kes

Handwritten signatures of the panel members, including the Chairman and two members.

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Handwritten signature of Saiful Nurhidayat.

Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners., M.Kep
NIDN 714127901

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa dalam penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Atas terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.
4. Dr.Sugeng Mashudi, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya walaupun sedang sibuk, memberikan semangat, berbagai saran kepada penulis dan mengarahkan pembuatan skripsi dengan sabar dan ikhlas hingga selesai.
5. Rika Maya Sari, S.Kep,Ners.M,Kes selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya walaupun sedang sibuk, memberikan semangat, berbagai

saran kepada penulis dan mengarahkan pembuatan skripsi dengan sabar dan ikhlas hingga selesai.

6. Segenap Dosen Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang sudah memberikan dukungan, motivasi, semangat dan berbagai saran kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Kedua orang tua yang tanpa lelah memberikan doa serta dorongan dan semangat sehingga penulis sanggup menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada diri sendiri, terimakasih sudah berusaha atas segalanya dan terimakasih sudah bertahan sampai sekarang.
9. Kepada Aziz Margo Widodo teman hidup yang telah menemani saya, terimakasih atas dukungannya.
10. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan yang sifatnya membangun.

Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan bagi para pembaca umumnya.

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

~ Qs. Insyirah: 5~

Ponorogo, 12 Februari 2025



Kharisma Aulia Fitri

ABSTRAK

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA PASIEN LANSIA DI KLINIK AMANAH

Kharisma Aulia Fitri

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo,
Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi di Klinik Amanah Kabupaten Ponorogo. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan *one-group pre-post-test*. Sampel penelitian terdiri dari 15 lansia berusia ≥ 60 tahun yang dipilih melalui teknik *consecutive sampling*. Intervensi relaksasi napas dalam dilakukan dengan teknik menarik napas dalam melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 3 detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama 6-8 detik, diulang sebanyak 5-10 kali selama 15 menit. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer digital.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan rerata tekanan darah sistolik dari 169,33 mmHg menjadi 164,07 mmHg dan diastolik dari 93,40 mmHg menjadi 86,40 mmHg setelah intervensi. Uji statistik *paired t-test* menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang mengindikasikan bahwa relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kesimpulan: Relaksasi napas dalam dapat menjadi intervensi non-farmakologi yang mudah, murah, dan efektif untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia. Disarankan agar tenaga kesehatan mempertimbangkan teknik ini sebagai bagian dari penatalaksanaan hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata kunci: Hipertensi, relaksasi napas dalam, tekanan darah.

ABSTRACT

THE EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION ON THE DECREASE OF HYPERTENSION IN ELDERLY PATIENTS AT THE AMANAH CLINIC

Kharisma Aulia Fitri

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo,
Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia

Hypertension is a global health problem whose prevalence continues to increase, especially in the elderly. This study aims to determine the effect of deep breath relaxation on lowering blood pressure in elderly patients with hypertension at the Amanah Clinic, Ponorogo Regency. The research method used an experimental design with a one-group pre-post-test approach. The research sample consisted of 15 elderly aged ≥ 60 years who were selected through consecutive sampling technique. The deep breath relaxation intervention was carried out with a deep breath technique through the nose for 4 seconds, holding the breath for 3 seconds, and exhaling slowly through the mouth for 6-8 seconds, repeated 5-10 times for 15 minutes. Blood pressure was measured before and after the intervention using a digital sphygmomanometer.

The results showed a decrease in mean systolic blood pressure from 169.33 mmHg to 164.07 mmHg and diastolic from 93.40 mmHg to 86.40 mmHg after the intervention. The paired t-test statistical test showed a significant difference with a value of $p=0.000$ ($p<0.05$), which indicates that deep breath relaxation effectively reduces blood pressure in the elderly with hypertension.

Conclusion: Deep breath relaxation can be an easy, cheap, and effective non-pharmacological intervention to help control blood pressure in the elderly. It is recommended that health workers consider this technique as part of the management of hypertension in health care facilities.

Keywords: Hypertension, deep breath relaxation, blood pressure.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
SURAT PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep Hipertensi	12
2.1.1 Definisi Hipertensi.....	12
2.1.2 Klasifikasi.....	12
2.1.3 Etiologi	13
2.1.4 Tanda Gejala Hipertensi	17
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	20
2.1.6 Manifestasi Klinis.....	21

2.1.7 Komplikasi	22
2.1.8 Penatalaksanaan.....	24
2.2 Konsep Lansia	26
2.2.1 Definisi Lansia.....	26
2.2.2 Batasan Lansia	27
2.2.3 Tipe-tipe Lansia	28
2.2.4 Proses Menua.....	29
2.2.5 Perubahan yang Terjadi Pada Lansia.....	30
2.3 Relaksasi Nafas Dalam.....	32
2.3.1 Definisi.....	32
2.3.2 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam.....	33
2.3.3 Manfaat	33
2.3.4 Kontraindikasi.....	34
2.3.5 Langkah-langkah Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	34
2.3.6 Posisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam	35
2.3.7 Mekanisme.....	35
2.3.8 Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam	37
2.4 Kerangka Teori.....	40
BAB 3 KERANGKA KONSEP	41
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	41
3.2 Hipotesis.....	42
BAB 4 METODE PENELITIAN	43
4.1 Desain Penelitian.....	43
4.2 Kerangka Kerja.....	44
4.3 Sampling.....	45
4.4 Variabel Penelitian	46
4.5 Definisi Operasional.....	47
4.6 Instrumen Penelitian.....	48
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
4.7.1 Lokasi Penelitian	48
4.7.2 Waktu penelitian.....	48
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	48
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data	50

4.9.1 Pengolahan Data	50
4.9.2 Analisa Data	52
4.10 Etika penelitian.....	53
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	55
5.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian.....	55
5.2 Hasil Penelitian.....	56
5.2.1 Data Umum	56
5.2.2 Data Khusus.....	57
5.3 Pembahasan	63
5.3.1 Gambaran Karakteristik Responden di Klinik Amanah	63
5.3.2 Identifikasi Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	65
5.3.3 Identifikasi Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolic Sesudah Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	66
5.3.4 Tekanan darah sistolik dan diastolik hipertensi lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam	67
5.3.5 Keterbatasan	70
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	71
6.1 Kesimpulan.....	71
6.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC 8 untuk usia ≥ 18 tahun.....	13
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi Menurut Kemenkes RI.....	13
Tabel 4.1	Definisi operasional Variabel Penelitian.....	46
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Klinik Amanah Ponorogo.....	54
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Klinik Amanah.....	54
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Klinik Amanah.....	55
Tabel 5.4	Rerata dan <i>Crosstab</i> Tekanan darah Sistolik dan Diastolik Responden Sebelum Diberikan Intervensi.....	55
Tabel 5.5	Rerata dan <i>Crosstab</i> Tekanan darah Sistolik dan Diastolik Responden Sesudah Diberikan Intervensi.....	56
Tabel 5.6	Uji Nomalitas Sebelum Intervensi dan Sesudah Intervensi Relaksasi Nafas Dalam Tekanan Darah Sistol.....	57
Tabel 5.7	Uji Nomalitas Sebelum Intervensi dan Sesudah Intervensi Tekanan Darah Diastol.....	58
Tabel 5.8	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Hipertensi Pada Pasien Lansia Sebelum Dan Sesudah Perlakuan.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	40
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Pasien Lansia	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 2 Surat Keterangan Etik.....	79
Lampiran 3 Lembar Permohonan.....	80
Lampiran 4 Informed Consent	81
Lampiran 5 Lembar Kuisioner Identitas	82
Lampiran 6 SOP Pengukuran Tekanan Darah	83
Lampiran 7 SOP Relaksasi Nafas Dalam.....	84
Lampiran 8 Tabulasi Data dan hasil Data	85
Lampiran 9 Jadwal Kegiatan.....	92
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	94
Lampiran 11 Keterangan Plagiasi	97

DAFTAR SINGKATAN



WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
JNC	: <i>Joint National Community</i>
ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
HR	: <i>Heart Rate</i>
PGK	: Penyakit Ginjal Kronis
NO	: <i>Nitric Oxide</i>
RAAS	: <i>Renin Angiotensin Aldosteron</i>
LU	: Lanjut Usia
LUA	: Lanjut Usia Akhir
DKK	: Dan Kawan – Kawan
SA Node	: <i>Nodus Sinoatrial</i>
CO ₂	: Karbon Dioksida
MMHG	: Milimeter Air Raksa
SOP	: Standar Operasional Prosedur