

**PENGARUH LATIHAN NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KECAMATAN KARAS KABUPATEN MAGETAN**

Skripsi

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Oleh:

ERVAN KUSUMA PUTRA

J 210.090.014

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KECAMATAN KARAS KABUPATEN MAGETAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

ERVAN KUSUMA PUTRA

NIM : J210.090.014

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I



Arif Widodo, A. kep., M. Kes

Tanggal : 25/9/2013

Pembimbing II



Kartinah, A. Kep, S. Kep

Tanggal : 25/9/2013

PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KECAMATAN KARAS KABUPATEN MAGETAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

ERVAN KUSUMA PUTRA

J. 210 090 014

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada tanggal : 26 Oktober 2013 dan telah direvisi
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji :

1. Arif Widodo, A. Kep, M. Kes (.....)
2. Kartinah, S. Kep (.....)
3. Arina Maliya, A. Kep, M. Si, Med (.....)

Surakarta, 26 Oktober 2013

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Ilmu Kesehatan

Dekan,



Arif Widodo, A. Kep, M. Kes

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaraan dalam pernyataan saya diatas. Maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 26 Oktober 2013



Ervan Kusuma Putra

J 210 090 014

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : ERVAN KUSUMA PUTRA

NIM : J210-090-014

Program Study : S-1 KEPERAWATAN

Judul Skripsi :PENGARUH LATIHAN NAFAS DALAM TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KECAMATAN KARAS KABUPATEN MAGETAN

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat dan saya serahkan ini, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila kemudian hari dan dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikan Universitas Muhammadiyah surakarta batal saya terima.

Suraakta, 26 Oktober 2013
Yang membuat pernyataan



Ervan Kusuma Putra

MOTO

☪ *Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolong dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang khusyuk.*
(OS. Al Baqarah : 45)

☪ *Kesuksesan hanya akan datang pada orang yang berusaha mendapatkannya , bukan pada mereka yang hanya mengharapkannya.*
(Abu Al-Ghifan)

☪ *Sukses bukanlah akhir dari segalanya, kegagalan bukanlah sesuatu yang fatal, namun keberanian untuk meneruskan kehidupanlah yang diperhatikan*
(Sir Winston Churchill)

☪ *Manusia tidak merancang untuk gagal, mereka gagal untuk merancang.*
(William J. Siegel)

☪ *Jangan melihat sesuatu dari hasilnya, akan tetapi lihatlah dari prosesnya dalam mencapai sesuatu itu.*
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur, ku persembahkan karya sederhana ini untuk:

• *Allah SWT*

Sembah sujudku, syukurku, kepada Allah SWT, Rosul dan para Nabi-Nya atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya.

• *Ibu dan Bapak tercinta*

Kalian adalah pemberi inspirasi terhebat di dunia, pemberi kasih sayang yang terkuat dan terkokoh, yang tak pernah bosan menyebutkan namaku dalam setiap sujud dan do'a kalian.

• *“Wahidatul Nurrohmah” Ku*

Atas motivasi, Cinta, Kasih Sayang, Perhatian dan Kesabarannya selama ini

• *Adikku Gilang yang membantu dan menghiburku.*

• *Teman-teman Kost Anisa terima kasih telah menghibur dan mewarnai hari-hari saat kita bersama.*

• *Teman-teman S1 Keperawatan UMS 2009 sukses selalu untuk kita.*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan** “. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak banyak yang bisa penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini kepada :

1. Profd. Dr. Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Arif Widodo, A. Kep., M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan dalam skripsi ini.
3. Winarsih Nur Ambarwati, S. Kep. Ns, ETN., M. Kes selaku Ketua Progdil Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Arina Maliya, A. Kep, M. Si, Med selaku sekretaris Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku penguji yang senantiasa memberikan masukan, saran dan motivasi kepada penulis.
5. Kartinah, A. Kep, S. Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan dalam skripsi ini.
6. Bapak, ibu dosen dan segenap tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

7. Pimpinan Puskesmas karas yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data di wilayah Kecamatan Karas.
8. Kepala Desa Temboro dan warga desa yang telah menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Kepala Desa Jungke dan warga desa yang telah menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Teman-teman kost Anisa dan teman-teman seperjuangan mahasiswa keperawatan S1 angkatan 2009 yang telah memberikan warna dan cerita bahagia selama perkuliahan.
11. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini,
Atas bantuan yang diberikan semoga Allah SWT memberikan balasan yang terbaik, Amien.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini,

Akhir kata semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 26 Oktober 2013



Ervan Kusuma Putra

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ervan Kusuma Putra
NIM : J210.090.014
Fakultas/Jurusan : ILMU KESEHATAN / S-1KEPERAWATAN
Jenis karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PENGARUH LATIHAN NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KECAMATAN KARAS KABUPATEN MAGETAN

bersama perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan , mengalih media /formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta
Tanggal : 26 Oktober 2013



(Ervan Kusuma Putra)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
MOTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKS.....	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Sejenis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teorii.....	8
1. Hipertensi.....	8
a. Pengertian.....	8
b. Penyebab Hipertensi.....	9
c. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	10
d. Patofisiologi Hipertensi.....	10

e. Komplikas Hipertensi	11
f. Penatalaksanaan Hipertensi	12
2. Nafas Dalam	14
a. Latihan Nafas Dalam	14
b. Pengaruh Nafas Dalam terhadap Tekanan Darah	15
c. Latihan Nafas Dalam.....	16
B. Kerangka Teori.....	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Dan Rancangan	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	23
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Validitas dan Reliabilitas.....	27
H. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	27
1. Pengolahan Data.....	27
2. Analisa Data	28
I. Etika Penelitian.....	30
J. Jalannya Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
A. Gambaran Tempat Penelitian.....	34
B. Analisis Univariate	35
1. Jenis Kelamin	35
2. Usia	36
3. Pekerjaan	36
4. Riwayat Keluarga Hipertensi	37

5. Tekanan Darah Kelompok Eksperimen	37
6. Tekanan Darah Kelompok Kontrol	38
C. Analisis Bivarat.....	39
1. Uji Normalitas Data	39
2. Uji Homogenitas Data.....	39
3. Uji Hipotesis	40
BAB V PEMBAHASAN HASIL.....	44
A. Hasil Univarat	44
B. Hasil Bivarat.....	47
C. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	53
LAMPIRAN	
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 3.1	Jumlah Populasi	23
Tabel 3.2	Jumlah Responden	25
Tabel 3.3	Definisi Operasional	26
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasar Jenis Kelamin	35
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasar Usia.....	36
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasar Pekerjaan	36
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasar Riwayat Keluarga Hipertensi	37
Tabel 4.5	Tekanan Darah Kelompok Eksperimen	37
Tabel 4.6	Tekanan Darah Kelompok Kontrol.....	37
Tabel 4.7	Uji Normalitas Data	39
Tabel 4.8	Uji Homogenitas Data.....	39
Tabel 4.9	Uji <i>Wilcoxon Test</i> Sistolik Eksperimen dan Kontrol	41
Tabel 4.10	Uji <i>Wilcoxon Test</i> Diastolik Eksperimen dan Kontrol.....	42
Tabel 4.11	Uji <i>Mann-Whitney Test</i> Eksperimen dan Kontrol.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	18
Gambar 2.2	Kerangka Konsep Penelitian	19
Grafik 4.1	Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik	41
Grafik 4.2	Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Diastolik	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 4. Data Karakteristik Responden
- Lampiran 5. Prosedur Pelaksanaan Latihan Nafas Dalam
- Lampiran 6. Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Data Kelompok Eksperiman
- Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Data Kelompok Kontrol
- Lampiran 9. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Kelompok Eksperiman
- Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Kelompok Kontrol
- Lampiran 11. Normalitas Data
- Lampiran 12. Homogenitas Data
- Lampiran 13. *Wilcoxon Signed Ranks Test* Kelompok Eksperimen
- Lampiran 14. *Wilcoxon Signed Ranks Test* Kelompok Kontrol
- Lampiran 15. *Mann-Whitney Test*
- Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 17. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 18. Lembar Konsultasi Penelitian

**PENGARUH LATIHAN NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KECAMATAN KARAS KABUPATEN MAGETAN**

Ervan Kusuma Putra *

Arif Widodo, A. Kep., M. Kes **

Kartinah, S. Kep., ***

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Pada terapi nonfarmakologi salah satu strategi untuk menurunkan tekanan darah adalah latihan nafas dalam. Latihan nafas dalam merupakan relaksasi jiwa dan tubuh yang bisa ditambahkan dalam berbagai rutinitas guna mendapatkan efek relaks. Tujuan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan.

Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment Design* dengan rancangan penelitian *Control Time Series Design*, dimana dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel penelitian ini berjumlah 80 responden, dimana 40 responden menjadi kelompok eksperimen dan 40 responden menjadi kelompok kontrol. Teknik pengolahan data menggunakan teknik analisis uji *Wilcoxon Test* dan uji *Mann-Whitney Test*, dimana H_0 ditolak jika nilai $p\text{-value} \leq 0,05$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang signifikan saat sebelum dan sesudah mendapat latihan nafas dalam, dimana $p\text{-value}$ sistolik=0,000 dan $p\text{-value}$ diastolik=0,000. Sedangkan perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *post test* terdapat perbandingan dimana pada kelompok eksperimen tekanan darahnya mengalami penurunan sedangkan tekanan darah pada kelompok kontrol dengan $p\text{-value}$ sistolik=0,003 dan $p\text{-value}$ diastolik=0,000. Kesimpulannya terdapat perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah melakukan latihan nafas dalam.

Kata kunci : tekanan darah, hipertensi, latihan nafas dalam.

* Mahasiswa S1 keparawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

** Dosen S1 keparawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

*** Dosen S1 keparawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

***INFLUENCE OF DEEP BREATHING EXERCISES TO CHANGES
IN BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE
KARAS REGION DISTRICT MAGETAN***

Ervan Kusuma Putra *
Arif Widodo, A. Kep., M. Kes **
Kartinah, S. Kep., ***

Abstract

Hypertension is a disorder of the circulatory system, which is quite a lot of disturbing public health. At one nonpharmacological therapy strategies for lowering blood pressure is in the breathing exercises. A relaxation breathing exercise in soul and body that can be added in a variety of routines in order to get a relaxing effect. The purpose of this study is whether there is influence of deep breathing exercises to changes in blood pressure in patients with hypertension in the Karas Region District Magetan.

This study uses a Quasi Experiment Design with study design Control Time Series Design, which in this study using two groups were divided into experimental group and control group. Sample size was 80 respondents, 40 respondents to the eksperiment and 40 respondents to the control group. Data processing techniques using analytical techniques Test Wilcoxon test and Mann-Whitney test, where Ho rejected if $p\text{-value} \leq 0.05$.

This study shows that siastolik and diastolic blood pressure in the experimental group showed a significant decrease in the time before and after a workout gets a deep breath, where the $p\text{-value} = 0.000$ systolic and diastolic $p\text{-value} = 0.000$. While the comparison of the experimental group and the control group at post-test comparisons which are in the experimental group than the blood pressure decreased blood pressure in the control group with $p\text{-value} = 0.003$ systolic and diastolic $p\text{-value} = 0.000$. In conclusion can differences in blood pressure in hypertensive patients after doing deep breathing exercises.

Keywords: blood pressure, hypertension, deep breathing exercises.

* Mahasiswa S1 keparawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
** Dosen S1 keparawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
*** Dosen S1 keparawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta