

SKRIPSI

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

***Studi Pra Eksperimental* Di Dusun Tamping Desa Mojotamping
Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal**



YUNIS DWI KURNIASARI

NIM: 201601136

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

TAHUN 2020

SKRIPSI

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

***Studi Pra Eksperimental* Di Dusun Tamping Desa Mojotamping
Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal**



YUNIS DWI KURNIASARI

NIM: 201601136

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

TAHUN 2020

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 26 Juni 2020

Yang Menyatakan



YUNIS DWI KURNIASARI
NIM. 201601136

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi

Nama : YUNIS DWI KURNIASARI

NIM : 201601136

Pada Tanggal : 26 Juni 2020

Oleh:

Pembimbing I



Faisal Ibnu, S. Kep, Ns., M. Kes
NIK. 162 601 026

Pembimbing II



Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp. Kep. Kom
NIK. 162 601 027

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto

Nama : Yunis Dwi Kurniasari
NIM : 201601136
Judul : Pengaruh slow deep breathing exercise terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi

Pada tanggal : 26 June 2020

Mengesahkan :

Tim penguji

Tanda tangan

Ketua : Heri Triwibowo, S.Kep.Ns.M.Kes

(.....)

Anggota : Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes.

(.....)

Anggota : Rina Nur Hidayati, M.Kep,Sp.Kom

(.....)

Mengetahui,

Ka.Prodi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto


Ana Zakriyah, M.Kep
NIM. 102 601 036

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Tekanan Darah Lansia di Dusun Tamping Desa Mojotamping Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal” tepat pada waktunya. Dalam penulisan ini penulis telah banyak mendapat dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:


1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Mojokerto, yang telah memberikan ijin untuk penelitian di Wilayah Dinas Kesehatan Kota Mojokerto.
2. dr. Ulfah Kurniasari selaku Kepala UPT Puskesmas Bangsal yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Rita, A.Md. Kep,. Selaku perawat desa Mojotamping yang telah membantu dalam penelitian ini.
4. Dr. M. Sajidin, S.Kep,. M.Kes selaku ketua Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di Program S1 Ilmu Keperawatan Di Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
5. Ana Zakiyah, M.Kep selaku kaprodi S1 Keperawatan di Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.

6. Faisal Ibnu, S. Kep, Ns., M.Kes selaku pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis dan menyelesaikan skripsi ini.
7. Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp. Kep. Kom selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Heri Triwibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku penguji skripsi.
9. Segenap dosen dan staf Stikes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
10. Teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2016 dan semua pihak yang telah membantu selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang sifatnya membangun akan sangat penulis harapkan demi kesempurnaan dan perbaikan skripsi ini.

Mojokerto, 26 Juni 2020

Penulis



YUNIS DWI KURNIASARI
NIM. 201601136

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Bagi Peneliti	7
1.4.2 Bagi Responden.....	7
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian (Puskesmas Bangsal)	8
1.4.4 Bagi Instistusi Pendidikan (Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto)	8
1.4.5 Bagi Penelti Selanjutnya	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Dasar Lanjut Usia	9
2.1.1 Pengertian Lansia	9
2.1.2 Batasan Lanjut Usia	10
2.1.3 Teori-teori Proses Menua	11
2.1.4 Perubahan-Perubahan yang Terjadi Pada Lanjut Usia.....	19
2.2 Konsep Tekanan Darah	25
2.2.1 Pengertian Tekanan Darah	25
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	26
2.3 Klasifikasi Tekanan Darah.....	31
2.4 Pengukuran Tekanan Darah	32
2.4.1 Posisi Saat Mengukur Tekanan Darah	32
2.4.2 Posisi Lengan	34
2.4.3 Alat Pengukuran Tekanan Darah	35
2.4.4 Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Dan Distolik.....	37
2.4.5 Cara mengukur Tekanan Darah.....	38
2.5 Konsep Hipertensi.....	41
2.5.1 Pengertian Hipertensi	41
2.5.2 Klasifikasi Hipertensi	42
2.5.3 Patofisiologi Hipertensi.....	47

2.5.4	Tanda dan Gejala Hipertensi	49
2.5.5	Faktor Risiko Hipertensi	50
2.5.6	Komplikasi Hipertensi.....	57
2.5.7	Pencegahan Hipertensi	59
2.5.8	Penatalaksanaan Hipertensi.....	61
2.6	Konsep Slow Deep Breathing	67
2.6.1	Definisi	67
2.6.2	Manfaat Slow Deep Breathing	68
2.6.3	Indikasi Slow Deep Breathing	68
2.6.4	Kontraindikasi Slow Deep Breathing.....	68
2.6.5	Fisiologi Slow Deep Breathing dapat Menurunkan Tekanan Darah	68
2.6.6	Waktu Pelaksanaan Slow Deep Breathing	69
2.6.7	Faktor yang mempengaruhi Keberhasilan Slow Deep Breathing	70
2.6.8	Prosedur pelaksanaan Slow deep breathing exercise	70
2.7	Kerangka Teori	70
2.8	Kerangka Konsep.....	73
2.9	Hipotesis	74
	BAB 3 METODE PENELITIAN.....	75
3.1	Desain Penelitian	75
3.2	Populasi, Sampling, dan Sample.....	76
3.2.1	Populasi	76
3.2.2	Sampling.....	76
3.2.3	Sampel.....	77
3.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	78
3.3.1	Identifikasi Variabel	78
3.3.2	Definisi Operasional.....	84
3.4	Prosedur Penelitian	80
3.5	Pengumpulan Data	84
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	84
3.5.2	Lokasi dan waktu penelitian.....	84
3.6	Pengolahan Data	84
3.6.1	Analisa Data	84
3.7	Etika Penelitian	89
3.8	Keterbatasan.....	90
	BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	91
4.1	Hasil Penelitian	91
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	91
4.1.2	Data Umum	92
4.1.3	Data Khusus	97
4.2	Pembahasan.....	100
	BAB 5 PENUTUP.....	110
5.1	Simpulan	110
5.2	Saran.....	111
	DAFTAR PUSTAKA	113
	LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar permohonan menjadi responden	118
Lampiran 2	Lembar persetujuan menjadi responden	119
Lampiran 3	Lembar observasi.....	120
Lampiran 4	Lembar pelaksanaan slow deep breathing exercise.....	123
Lampiran 5	SOP slow deep breathing exercise	124
Lampiran 6	SOP mengukur tekanan darah	126
Lampiran 7	Tabulasi data.....	129
Lampiran 8	Hasil Distribusi frekuensi	132
Lampiran 9	Lembar bimbingan proposal.....	137
Lampiran 10	Lembar bimbingan proposal	138
Lampiran 11	Lembar bimbingan proposal.....	139
Lampiran 12	Lembar bimbingan proposal.....	140
Lampiran 13	Lembar bimbingan proposal.....	141
Lampiran 14	Lembar revisi proposal	142
Lampiran 15	Lembar bimbingan skripsi	143
Lampiran 16	Lembar bimbingan skripsi	144
Lampiran 17	Lembar revisi skripsi	145
Lampiran 18	Surat izin studi pendahuluan dan penelitian.....	146
Lampiran 19	Surat izin penelitian.....	147
Lampiran 20	Surat izin penelitian.....	148
Lampiran 21	Surat izin penelitian.....	149
Lampiran 22	Dokumentasi.....	150

DAFTAR PUSTAKA

- A. Potter, P., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Of Nursing (7 Buku 2)*. Singapore: Elsevier.
- Amandeep, K., S, M. P., & Divya, S. (2015). Effectiveness Of Abdominal Breathing Exercise On Blood Pressure Among Hypertensive Patients. *International Journal Of Therapeutic*, 24, 39–49.
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow deep breathing exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)*, 2(1), 371–384.
- Anies. (2018). *Buku Ajar Kedokteran & Kesehatan Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Arifin, R. Fitriani, Udiyani, R., & Murdiawan, I. M. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia, 8(1).
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artinawati, S. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Bogor: In Media.
- AS, M. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakarta: In-Books.
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga.
- Asmadi. (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- AZ, R. (2018). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi, 7(2), 0–4.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bachrudin, M., & Najib, M. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah I*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Beevers, D. G., Lip, G. Y. H., & O'Brien, E. (2015). *ABC Hypertension (6th ed.)*. USA: BMJ Book.
- Dharma, K. K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: CV.

Trans Info Media.

DinkesKab. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto 2017*.

Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jogjakarta: Salemba Medika.

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

Hart, J. T., Fahey, T., & Savage, W. (2010). *Tanya Jawab Seputar Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Arcan.

Hartanto, H., Listiawati, E., & Jaya, D. P. (2010). *Manual Washington Terapi Rawat Jalan*. Jakarta: EGC.

Ibnu, F., Hidayati, R. N., & Roifah, I. (2018). Improved The Behavior Of The Prevention Of Recurrence Of Hypertension On The Elderly Through Empowerment Support Group. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 2(1), 86–91. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2018/vol2/iss01/120>

Ibnu, F., Jariyah, A. N., & Windartik, E. (2018). Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sumbertempur Desa Sumbergirang Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto.

Kartika, J., & Purwaningsih, E. (2020). Hubungan Obesitas Pada Pra Lansia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senene Jakarta Tahun 2017-2018. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 16, 35–40.

Kemendes RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."*. Jakarta.

Khayati, Z., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2016). Efektifitas Teknik Pernapasan Nostril Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Kalirejo Grobongan, 1–11.

Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. (A. Linda, Ed.) (5 volume 3). Jakarta: EGC.

Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta Selatan: PT Agro Media Pustaka.

LPPM. (2019). *Buku Panduan Penulisan Skripsi*. Mojokerto: STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.

- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Konsep Mind Mapping Dan NANDA NIC NOC Jilid 2*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Masriadi. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- MGMP Pati. (2015). *Farmakologi Jilid III*. Yogyakarta: Deepublish.
- Muttaqin, A. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta: Mediaction.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- O'Bannon, K. (2007). *The Anger Cure*. USA: Basic health Publication, Inc.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Jakarta: PERHI.
- Pikir, B. S., Aminudin, M., Subagjo, A., Dharmajati, B. B., Suryawan, I. G. R., & P, J. N. E. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI.
- Riskesdas Jatim. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018*.
- Ronny, Setiawan, & Fatimah, S. (2010). *Fisiologi Kardiovaskular: Berbasis Masalah Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Santoso, P., & Rahayu, D. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 10(3), 149–155.
- Sari, Y. H., Usman, Majid, M., & Sari, R. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1).
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. (2 nd Ed, Ed.).

Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Sherwood, L. (2012). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. Jakarta: EGC.
- Sinatra, S. T., & Houston, M. C. (2015). *Nutritional and Integrative Strategies in Cardiovascular Medicine*. USA: CRC Press.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (8 Vol 1). Jakarta: EGC.
- Sofro, H. M. A. U., & Anurogo, D. (2013). *5 Menit Memahami 55 Problematika Kesehatan*. Jogjakarta: D-Medika.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoaka, I. (2012). *Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung LombokTengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38–49.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., ... Kuswanti, A. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Susanti, A. D., Sajidin, M., & Hidayati, R. N. (2019). Hubungan Peran keluarga Dengan Motivasi Lansia Dalam Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Di Dusun Lontar Desa Kebondalem Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto*.
- Tarwoto, & Wartono. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Trybahari, R., Busjra, & Azzam, R. (2019). Perbandingan Slow Deep Breathing Dengan Kombinasi Back Massage Dan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1, 106–118.
- Untari, I. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun*. Jakarta: EGC.

- Utomo, W., Armiyanto, Y., & SN, M. S. A. (2015). Efektifitas Antara Terapi Musik Religi Dan Slow Deep Breathing Relaxation Dengan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Bedah Mayor Di RSUD Ungaran, 1–7.
- Vitahealth. (2010). *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- William F. Ganong. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Yanti, N. P. E. D., Mahardika, I. A. L., & Prapti, N. K. G. (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur.
- Yulianto, Soekardjo, Sajidin, M., Wiliyanarti, P. F., & Lestari, Y. A. (2018). *Perilaku Kesehatan Dalam Prespektif Ekonomi, Sosial, & Budaya*. Mojokerto: YAAMM.