PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM KOGERTA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGENDALIKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA HIPERTENSI

TUGAS AKHIR

SEPTINA ZUKAIRINI SAPUTRI
NIM. P17230213093

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2024

PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM KOGERTA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGENDALIKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA HIPERTENSI

Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keparawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

SEPTINA ZUKAIRINI SAPUTRI
NIM. P17230213093

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septina Zukairini Saputri

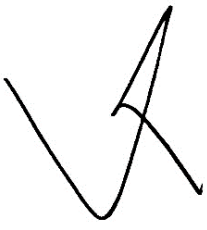
NIM : P17230213093

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang
Progam Studi D-III Keperawatan Blitar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang berjudul "Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta Dengan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengendalikan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Hipertensi" benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan hasil pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini hasil pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 2 Mei 2024

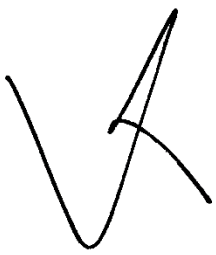
Mengetahui, Pembimbing	Yang Membuat Pernyataan Mahasiswa
	
Mujito, A.Per.Pen., M.Kes	Septina Zukairini Saputri
NIP. 19640707 198603 1 003	NIM.P172302011033

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul "Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta Dengan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengendalikan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Hipertensi" oleh Septina Zukairini Saputri, NIM P17230213093 yang telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada tanggal 8 Mei 2024.

Blitar, 2 Mei 2024

Pembimbing



Mujito, A.Per.Pen., M.kes

NIP. 19640707 198603 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul "Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta Dengan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengelola Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Hipertensi" oleh Septina Zukairini Saputri, P17230213093 telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 8 Mei 2024.

Dewan Penguji,

Penguji Ketua	Penguji Anggota
Dr. Ns. Sri Mugianti., M.Kep	**Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.**
NIP. 19660903 198803 2 002	NIP. 19640707 198603 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep. Ns., M.Kep.,
NIP. 19760810 200212 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta Dengan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengendalikan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Hipertensi" ini dengan baik. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd., Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep. Ns., M.Kep, Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS. Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Mujito, A.Per.Pen., M.Kes, Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Dr. Ns. Sri Mugianti., M.Kep, Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Seluruh staf dan karyawan Kampus III Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D-III Keperawatan Blitar yang telah memberikan bantuannya.
7. Kedua orang tua yang terkhusus adalah Ibu Rumini, beliau yang selalu memberi motivasi, memberi dukungan, memberi semangat, dan selalu mendoakan penulis dalam setiap sholatnya agar penulis mampu dengan cepat dan tepat dalam mengerjakan Tugas Akhir ini
8. Keluarga saya terkhusus Kakak kandung saya Rudi Yuli Hartono dan mbok Tugiyah tercinta saya yang selalu memberi dukungan kepada penulis agar tetap semangat dalam menjalakan pendidikan ini dengan penuh semangat dan ikhlas.

9. Sahabat saya dan teman-teman seperjuangan angkatan 23 yang telah memberikan semangat, dukungan dan nasihat dikala penulis putus asa dalam hal belajar dan menyelesaikan Tugas Akhir.
10. Subjek penelitian yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penyusunan Tugas Akhir ini dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan Tugas Akhir ini.
11. Terimakasih untuk diri saya sendiri, karena saya tahu bahwa saya tidak pandai tetapi alhamdulilah saya mampu berusaha berjuang sejauh ini. Saya mampu mengendalikan diri dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan Tugas Akhir ini sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini sebaik dan semaksimal mungkin.
12. Terakhir kepada seseorang yang pernah bersama saya terimakasih untuk patah hati yang pernah diberikan saat proses penyusunan Tugas Akhir ini. Terima kasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari proses pendewasaan ini

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Tugas Akhir ini, semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi institusi keperawatan

Blitar, 2 Mei 2024



Septina Zukairini Saputri
NIM. P17230213093

ABSTRAK

Zukairini, Septina (2024). Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta Dengan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengendalikan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Hipertensi. Tugas Akhir, Progam Studi Diploma III Keperawatan Blitar. Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Mujito, A.Per.Pen., M.Kes

Teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dan Benson digunakan sebagai terapi non-farmakologis pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan membandingkan efek keduanya terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi dengan *desain quasi eksperimental pretest & posttest control group*. Dari 127 individu hipertensi, 30 dipilih melalui purposive sampling. Kriteria inklusi adalah tekanan darah > 140/90 mmHg. Data diambil sebelum dan sesudah intervensi, dianalisis dengan *independent t-test* (a > 0,05). Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi. Analisis data menunjukkan taraf signifikansi *posttest sistole* a > 0,702 dan *diastole* a > 0,765, menandakan hasil yang serupa untuk kedua teknik. Studi menyimpulkan bahwa Kogerta dan Benson tidak berbeda dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Diperlukan pemenuhan sampel yang representatif untuk meningkatkan efektivitas terapi non-farmakologis.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Kogerta, Benson

ABSTRACT

Zukairini, Septina (2024). The Difference Between Kogerta's Breath Relaxation Technique and Benson's Relaxation Technique in Controlling High Blood Pressure in Elderly Hypertensive Individuals. Research, Nursing Diploma III Program Blitar. Nursing Department, Malang Health Polytechnic. Supervisor: Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.

The breathing relaxation techniques of Kogerta and Benson were used as non-pharmacological therapies in hypertension patients. The research aimed to compare their effects on blood pressure in hypertensive elderly using a quasi-experimental pretest & posttest control group design. Out of 127 hypertensive individuals, 30 were selected through purposive sampling. Inclusion criteria were blood pressure > 140/90 mmHg. Data were collected before and after the intervention, analyzed using independent t-test (a > 0.05). The results indicated no significant difference in systolic and diastolic blood pressure after the intervention. Data analysis showed significance levels for posttest systole a > 0.702 and diastole a > 0.765, indicating similar outcomes for both techniques. The study concluded that Kogerta and Benson did not differ in reducing blood pressure in hypertensive elderly. Achieving a representative sample is necessary to enhance the effectiveness of non-pharmacological therapy.

***Keywords**: Hypertension, Elderly, Kogerta, Benson*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
KATA PENGANTAR v
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan 3
1.3.1 Tujuan Umum 3
1.3.2 Tujuan Khusus 3
1.4 Manfaat 3
1.4.1 Manfaat Praktis 3
1.4.2 Manfaat Teoritis 4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 5
2.1 Konsep Hipertensi 5
2.1.1 Pengertian Hipertensi 5

2.1.2 Etiologi Hipertensi 6
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi 8
2.1.4 Faktor risiko hipertensi 8
2.1.5 Komplikasi hipertensi 8
2.1.6 Penatalaksanan hipertensi 9
2.2 Konsep Lansia 10
2.2.1 Pengertian Lansia 10
2.2.2 Klasifikasi Lansia 11
2.2.3 Karakteristik Lansia 12
2.2.4 Tipe Lansia 12
2.2.5 Perubahan Terjadi Pada Lansia 13
2.3 Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam Benson 14
2.3.1 Pengertian teknik relaksasi benson 14
2.3.2 Manfaat Terapi Relaksasi Benson 15
2.3.3 Pendukung Terapi Relaksasi Benson 15
2.3.4 Prosedur Terapi 16
2.3.5 Hasil Penelitian Terdahulu 16
2.4 Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta 17
2.4.1 Pengertian Teknik Relaksasi Kogerta 17
2.4.2 Tujuan Teknik Relaksasi Kogerta 17
2.4.3 Manfaat Teknik Relaksasi Kogerta 17
2.4.4 Prosedur Terapi 17
2.4.5 Hasil Penelitian Terdahulu 19

2.5 Kerangka Teori Sistem Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta Dengan Teknik Relakasi Benson Untuk Mengendalikan Tekanan darah Tinggi Pada Lansia Hipertensi 20
BAB 3 METODE PENELITIAN 21
3.1 Desain Penelitian 21
3.2 Populasi, Sampel, Sampling Penelitian 21
3.2.1 Populasi Penelitian 21
3.2.2 Sampel dan Sampling Penelitian 22
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian 22
3.4 Variabel dan Definisi Operasional 22
3.4.1 Variabel Penelitian 22
3.5 Definisi Operasional 23
3.6 Pengumpulan Data 27
3.6.1 Instrumen Pengumpulan Data 27
3.6.2 Tahap Pengumpulan Data 27
3.7 Pengolahan dan Analisis Data 28
3.7.1 Pengolahan Data 28
3.7.2 Analisa Data 29
3.8 Etika Penelitian 30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 32
4.1 Hasil Penelitian 32
4.1.1 Gambaran umum tempat penelitian 32
4.1.2 Data Umum 33
4.1.3 Data Khusus 33

4.2 Pembahasan 36
4.2.1 Tekanan Darah Lansia Hipertensi *Pre-Postest* Intervensi Kogerta 36
4.2.2 Tekanan Darah Lansia Hipertensi Pre-Postest Intervensi Benson 38
4.2.3 Perbandingan Nilai Rata-Rata Tekanan Darah Lansia Hipertensi Postest Intervensi Kogerta dan Benson 39
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 41
5.1 Kesimpulan 41
5.2.1 Bagi Lansia Hipertensi 41
5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan 42
5.3 Keterbasan Penelitian 42
DAFTAR PUSTAKA 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Sistem Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta Dengan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengendalikan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi 20

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi 8

Tabel 3.1 Desain Penelitian 21

Tabel 3.2 Definisi Operasional 24

Tabel 4.1 Karakteristik Usia Responden Hipertensi 33

Tabel 4.2 Nilai Tekanan Darah Pre-Postest Intervensi Kogerta 34

Tabel 4.3 Tekanan Darah Responden Hipertensi Pre-Postes Intervensi Benson .. 34

Tabel 4.4 Hasil Uji Beda Tekanan Darah Posttest Kogerta dengan Benson 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent* 46

Lampiran 2 Hasil tekanan darah Pretes dan Postest diberikan KOGERTA 47

Lampiran 3 Hasil tekanan darah pretes dan posttest diberikan benson 48

Lampiran 4 Hasil Paired t-Test pretest dan posttest kogerta dan benson..... 49

Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas..... 50

Lampiran 6 Hasil Uji Independent t-test..... 51

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Kesbangpol 52

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Desa..... 53

Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Kesbangpol 54

Lampiran 10 Surat Izin Pengambilan Data Desa 55

Lampiran 11 Surat Akhir Penelitian..... 56

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian..... 57

Lampiran 13 Lembar Konsultasi..... 59