PENGARUH TERAPI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM KOMBINASI GERAK TANGAN TERHADAP TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DESA JIMBE KADEMANGAN BLITAR

TUGAS AKHIR

SRI HANDANI PUJI RAHAYU
P17230213094

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

PENGARUH TERAPI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM KOMBINASI GERAK TANGAN TERHADAP TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DESA JIMBE KADEMANGAN BLITAR

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

SRI HANDANI PUJI RAHAYU
NIM: P17230213094

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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Handani Puji Rahayu

NIM : P17230213094

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang
Program Studi D-III Keperawatan Blitar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang berjudul "Pengaruh Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Desa Jimbe Kademangan Blitar" 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 Tugas Akhir ini hasil pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 25 April 2024

Sri Handani Puji Rahayu

NIM.P17230213094

Mengetahui,
Pembimbing

M. Miftachul Ulum, SST., S.Kep. Ns., M.Kes

NIP. 19680312 198803 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul "Pengaruh Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Desa Jimbe Kademangan Blitar" oleh Sri Handani Puji Rahayu, NIM P17230213094 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada tanggal 29 April 2024.

Blitar, 25 April 2024

Pembimbing

M. Miftachul Ulum, SST., S.Kep. Ns., M.Kes

NIP. 19680312 198803 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul "Pengaruh Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Desa Jimbe Kademangan Blitar" oleh Sri Handani Puji Rahayu, NIM P17230213094, telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 29 April 2024.

Dewan Penguji,

Penguji Ketua	Penguji Anggota
Mujito, A.Per.Pen., M.Kes	**M. Miftachul Ulum, SST., S.Kep. Ns., M.Kes**
NIP. 19640707 198603 1 003	NIP. 19680312 198803 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

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

ABSTRAK

Handani, Sri (2024). Pengaruh Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Desa Jimbe Kademangan Blitar. Tugas Akhir, Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: M. Miftachul Ulum, SST., S.Kep. Ns., M. Kes.

Teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerakan tangan merupakan terapi non-farmakologis pada penderita hipertensi, dengan cara menarik nafas dalam-dalam melalui hidung secara maksimal dan lambat kemudian menghembuskan nafas perlahan-lahan melalui mulut dengan kombinasi berbagai gerakan tangan yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh terapi teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan terhadap tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Jimbe Kademangan Blitar. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperiment dengan pendekatan *one-group pretest and posttest design*. Populasi klien hipertensi sebanyak 39 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 30 orang dan memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran tekanan darah saat pretes dan postes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai tekanan darah untuk *pretest* systole 163,5667 mmHg dan diastole 91,8333 mmHg dan *posttest* systole 146,5 mmHg dan diastole 84,3667 mmHg. Analisis data menggunakan *paired t-test* dengan p: a<0,05. Hasil analisis didapatkan nilai p=0,000 (systole) dan p=0,000 (diastole). Latihan teknik relaksasi nafas dalam kogerta efektif dalam menurunkan tekanan darah klien hipertensi. Diharapkan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dapat dijadikan acuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kogerta, Lansia

ABSTRACT

.

Handani, Sri (2024). *The Effect of Deep Breath Relaxation Technique Therapy Combination of Hand Movement on High Blood Pressure in the Elderly of Jimbe Village Kademangan Blitar. Research, Diploma III Nursing Study Program Blitar, Departement of Nursing, Health Polythechnic of the Ministry of Health Malang. Supervisor*: *M. Miftachul Ulum, SST., S.Kep. Ns., M. Kes.*

Breath relaxation technique in combination with hand movements is a non-pharmacological therapy in patients with hypertension, by taking a deep breath through the nose maximally and slowly then exhaling slowly through the mouth with a combination of various hand movements consisting of warm-up, core, and cooling movements. The purpose of the study was to identify the effect of deep breath relaxation technique therapy combined with hand movements on high blood pressure in the elderly in Jimbe Village, Kademangan Blitar. The research design used was a pre-experiment with a one-group pretest and posttest design approach. The population of hypertensive clients was 39 people. Sampling using purposive sampling technique, with a total sample of 30 people and meeting the inclusion criteria. Data collection was carried out by measuring blood pressure at pretest and posttest. The results showed that the average blood pressure values for pretest systole 163.5667 mmHg and diastole 91.8333 mmHg and posttest systole 146.5 mmHg and diastole 84.3667 mmHg. Data analysis using paired t-test with p: a<0.05. The results of the analysis obtained a value of p = 0.000 (systole) and p = 0.000 (diastole). The practice of kogerta deep breath relaxation techniques is effective in lowering the blood pressure of hypertensive clients. It is hoped that the Kogerta deep breath relaxation technique can be used as a reference to help lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords*: Hypertension, Cognitive, Elderly*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Mata Ajar dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir di Program Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pengalaman dan ilmu di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
4. M. Miftachul Ulum, SST., S.Kep. Ns., M. Kes selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Mujito, A.Per.Pen., M.Kes selaku Dosen Penguji yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Kampus III Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang Program Studi D-III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
7. Superhero dan Panutanku, Ayahanda Kaseni, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan moril dan materi hingga penulis mampu menyelesaikan studinya.

8. Pintu surgaku, Ibunda Hanik Purwanti, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do'a hingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
9. Teman-teman mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D-III Keperawatan Blitar atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta berjuang bersama untuk menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Subjek penelitian yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari dalam penyelesaian Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu diharapkan saran dan kritiknya yang bersifat membangun untuk perbaikan. Penulis berharap Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi institusi keperawatan.

Blitar, 25 April 2024

Sri Handani Puji Rahayu
NIM. P17230213094

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Manfaat Bagi Penulis 4
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan 5
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat 5
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya 5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Konsep Lansia 6
2.1.1 Pengertian lansia 6
2.1.2 Klasifikasi lansia 6
2.1.3 Karakteristik lansia 7
2.2 Konsep Hipertensi 8
2.2.1 Pengertian hipertensi 8
2.2.2 Etiologi hipertensi 9
2.2.3 Faktor risiko hipertensi 10
2.2.4 Tanda gejala hipertensi 16
2.2.5 Klasifikasi hipertensi 17
2.2.6 Patofisiologi Hipertensi 18
2.2.7 Cara mengatasi hipertensi 19
2.3 Teknik Relaksasi Napas Dalam Kogerta (Kombinasi Gerak Tangan) 21
2.3.1 Pengertian relaksasi 21
2.3.2 Pengertian relaksasi napas dalam 21

2.3.3 Pengertian senam kogerta 21
2.3.4 Manfaat teknik relaksasi napas dalam kogerta 22
2.3.5 Rangkaian teknik relaksasi napas dalam kogerta 23
2.3.6 Pengaruh fisiologis teknik relaksasi napas dalam kogerta.....26
2.3.7 Hasil penelitian terdahulu 28
2.4 Kerangka Konsep 30

BAB 3 METODE PENELITIAN 31
3.1 Desain Penelitian 31
3.2 Alur Penelitian.....32
3.3 Populasi, Sampel, Sampling Penelitian 32
3.3.1 Populasi penelitian.....32
3.3.2 Sampel dan sampling penelitian 33
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....33
3.4.1 Lokasi 33
3.4.2 Waktu penelitian 34
3.5 Fokus Studi dan Definisi Operasional.....34
3.5.1 Fokus studi.....34
3.5.2 Definisi operasional 34
3.6 Metode Pengumpulan Data 37
3.6.1 Jenis data.....37
3.6.2 Instrumen pengumpulan data.....37
3.6.3 Tahap pengumpulan data.....37
3.7 Pengolahan dan Analisis Data 39
3.7.1 Pengolahan data 39
3.7.2 Analisis data.....40
3.8 Etika Penelitian.....41

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN 44
4.1 Hasil Penelitian.....44
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian 44
4.1.2 Data Umum.....45
4.1.3 Data Khusus.....46
4.2 Pembahasan 49
4.2.1 Responden dengan tekanan darah tinggi sebelum dilakukan intervensi49
4.2.2 Responden dengan tekanan darah tinggi setelah dilakukan intervensi..50
4.2.3 Pengaruh terapi teknik nafas dalam kombinasi gerak tangan terhadap penurunan tekanan darah tinggi 52

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 54
5.1 Kesimpulan.....54
5.2 Saran.....54

5.2.1 Bagi Klien Hipertensi 54
5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan 55
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....55

DAFTAR PUSTAKA 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan burung pipit.....23

Gambar 2. 2 Gerakan kelelawar.....24

Gambar 2. 3 Gerakan kupu-kupu.....25

Gambar 2. 4 Gerakan yuyu rumpung.....25

Gambar 2. 5 Gerakan pendinginan 26

Gambar 2. 6 kerangka konseptual pemberian terapi teknik relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan terhadap tekanan darah pada lansia 30

Gambar 3. 1 Alur Penelitian 32

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian 31
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....35
Tabel 4. 1 distribusi data karakteristik responden hipertensi berdasarkan usia di Desa Jimbe, 22 Januari 2024 – 29 Februari 2024 45
Tabel 4. 2 distribusi data karakteristik responden hipertensi berdasarkan jenis kelamin di Desa Jimbe, 22 Januari 2024 – 29 Februari 2024 45
Tabel 4. 3 distribusi data tekanan darah responden hipertensi sebelum intervensi terapi teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan di Desa Jimbe, Periode 22 Januari – 29 Februari 2024. n=30.....46
Tabel 4. 4 distribusi data tekanan darah responden hipertensi setelah intervensi terapi teknik relaksasi nafas dalam kogerta di Desa Jimbe, Periode 22 Januari – 29 Februari 2024. n=30 47
Tabel 4. 5 hasil analisis uji perbedaan rata-rata tekanan darah pada responden hipertensi Di Desa Jimbe. n=30 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent* 58
Lampiran 2 Ceklist Prosedur Latihan 59
Lampiran 3 lembar ceklist.....62
Lampiran 4Data Umum 63
Lampiran 5 Data Khusus.....64
Lampiran 6 Keterangan.....65
Lampiran 7 Hasil uji normalitas data 66
Lampiran 8 Hasil uji Paired Test 67
Lampiran 9 Hasil uji Paired t Test 68
Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepala Desa 69
Lampiran 11 Surat Permohonan Izin Penelitian Camat.....70
Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Penelitian Bupati.....71
Lampiran 13 Surat Izin KKN.....72
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Kepala Desa Jimbe.....73
Lampiran 15 Surat Izin Kesbangpol Dokumentasi 74
Lampiran 16 Surat Balasan Perihal Surat Izin Penelitian 76
Lampiran 17 Dokumentasi.....77
Lampiran 18 Lembar Konsultasi.....78
Lampiran 19 *CV*.....81