

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Aktivitas pada Usia Lanjut

2.1.1 Definisi Aktivitas Sehari-hari

Aktivitas hidup sehari-hari atau *Activity of Daily Living* (ADL) terhadap lansia merupakan aktivitas yang dilakukan sehari-hari oleh lansia untuk perawatan diri secara individu meliputi makan, minum, berpakaian, mandi, berpindah tempat, jalan, dan lain-lain⁵.

Aktivitas fisik sendiri merupakan kebiasaan individu lansia untuk melakukan kegiatan yang memerlukan gerakan, baik berupa perawatan diri maupun olahraga ringan. Olahraga ringan merupakan kebiasaan dimana gaya hidup yang harus ada pada usia lanjut agar kesehatan dan kebugaran tubuh tetap terjaga serta tidak mudah terserang penyakit, karena pada usia lanjut tubuh secara otomatis daya tahan tubuhnya semakin menurun⁶.

Aktivitas ini dilakukan individu lansia setiap hari dalam kemandirian lansia melakukan aktivitas fisik sehari-hari pada keterampilan dasar seseorang dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan atau berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga ataupun masyarakat⁵.

2.1.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Sehari-Hari pada usia lanjut

Menurut Potter (2010) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik terhadap individu lansia yaitu⁷ :

1. Usia

Usia merupakan salah satu perubahan yang ada pada sistem muskuloskeletal yang berhubungan dengan individu lansia seperti

redistribusi massa otot dan lemak, penurunan tinggi serta berat badan, pergerakan yang berkurang atau lambat, kekuatan dan kekakuan sendi- sendi, peningkatan porosita tulang, itu semua yang menyebabkan perubahan penampilan serta dapat berpengaruh dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

2. Fungsi kognitif

Kemampuan kognitif pada seseorang juga berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan sehari-hari dikarenakan aktivitas fisik juga termasuk dalam kemampuan menilai, mengorientasikan, mengingat, dan memberikan rasional. Fungsi kognitif ini juga menunjukkan proses menerima, mengatur, dan menginterpretasikan sensor stimulus untuk berfikir serta menyelesaikan masalah.

3. Fungsi psikologis

Pada fungsi psikologis ini menunjukkan kemampuan pada seseorang untuk meningkatkan pada suatu hal yang sudah lama menampilkan informasi pada suatu cara yang realistik. Pada hal ini juga berhubungan dengan kehidupan emosional. Seseorang individu lansia yang sudah terpenuhi materinya namun belum terpenuhi kebutuhan psikologisnya akan menimbulkan rasa tidak nyaman dengan kehidupannya.

4. Tingkat stres

Stress merupakan salah satu respon fisik non spesifikasi yang sangat penting terhadap berbagai macam kebutuhan. Stress sendiri dapat timbul dari tubuh dan lingkungan yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Stres memiliki efek negatif dan positif pada kemampuan seseorang memenuhi

aktivitas sehari-hari pada lansia.

2.1.3 Tipe-Tipe Aktivitas Sehari-Hari

Menurut (Rizki, 2011) Ada 3 tipe aktivitas fisik untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu ⁸ :

1. Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru serta otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Dilakukan selama 30 menit atau 4-7 hari perminggu.

Contoh kegiatan yang dapat dipilih : lari ringan, berkebun dan senam.

2. Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas ini memiliki sifat kelenturan dapat membantu pergerakan dengan lebih, serta mempertahankan otot tubuh tetap lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Aktivitas ini dapat dilakukan selama 30 menit atau 4-7 hari per minggu. Contoh : mengepel lantai, senam taichi atau yoga.

3. Kekuatan (*strenght*)

Memiliki sifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit atau 2-4 hari perminggu.

Contoh : naik turun tangga, membawa barang belanjaan, mengikuti kelas senam terukur maupun terstruktur.

2.1.4 Cara Mengukur Aktivitas Sehari-Hari

Aktivitas fisik sehari-hari dapat diukur dengan berbagai bentuk dan cara. Salah satu bentuk untuk mengukur kemandirian atau kemampuan fungsional pada individu usia lanjut dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan melakukan pengkajian *Activities Daily Living* (ADL). Pengkajian status fungsional yaitu untuk menilai kemampuan ADL bisa menggunakan format *Indeks Katz*. *Indeks Katz* merupakan salah satu instrumen untuk menilai kemandirian tiap individu lansia yang sudah terstandarisasi dengan menilai 6 item aktivitas dasar yang dilakukan responden kemampuan mandiri dalam mandi, berpakaian, toileting, berpindah tempat, BAB atau BAK, makan, dan minum. *Indeks katz* digunakan untuk mendekteksi tingkat fungsional klien mandiri atau tergantung. Kata *Indeks* merupakan suatu instrumen pengkajian yang sudah baku dengan nilai uji validitas dan reliabilitas yang sangat tinggi⁹.

Tabel 2. 1 Penilaian Indeks Katz

Skore	Kriteria
A	Kemandirian dalam hal makan, kontinen (BAB atau BAK), berpindah, ke kamar kecil mandi dan berpakaian.
B	Kemandirian dalam semua hal kecuali satu dari fungsi tersebut.
C	Kemandirian dalam semua hal, kecuali mandi dan satu fungsi tambahan.
D	Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian dan satu fungsi tambahan.
E	Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, ke kamar kecil dan satu fungsi tambahan.
F	Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, ke kamar kecil, berpindah dan satu fungsi tambahan. Ketergantungan
G	Ketergantungan pada ke enam fungsi tersebut
Lain-lain	Tergantung pada sedikitnya dua fungsi, tetapi tidak dapat diklasifikasikan sebagai C, D, E atau F

Keterangan:

1. Mandiri

Mandiri: bantuan hanya pada satu bagian mandi (seperti punggung atau ekstremitas yang tidak mampu) atau mandi sendiri sepenuhnya.

Bergantung: bantuan mandi lebih dari satu bagian tubuh, bantuan masuk dan keluar dari bak mandi, serta tidak mandi sendiri.

2. Berpakaian

Mandiri: mengambil baju dari lemari, memakai pakaian, melepaskan pakaian, mengancingi atau mengikat pakaian.

Tergantung: tidak dapat memakai baju sendiri atau baju hanya sebagian.

3. Ke kamar kecil

Mandiri: masuk dan keluar dari kamar kecil kemudian membersihkan genitalia sendiri.

Tergantung: menerima bantuan untuk masuk ke kamar kecil dan menggunakan pispot.

4. Berpindah

Mandiri: berpindah ke dan dari tempat tidur untuk duduk, bangkit dari kursi sendiri.

Tergantung: bantuan dalam naik atau turun dari tempat tidur atau kursi, tidak melakukan satu, atau lebih berpindah.

5. Kontinen

Mandiri: BAK dan BAB seluruh dikontrol sendiri.

Tergantung: Inkontinensia parsial atau lokal; penggunaan kateter, pispot, enema, dan pembalut (pampres).

6. Makan

Mandiri: mengambil makanan dari piring dan menyuapinya sendiri.

Bergantung: bantuan dalam hal mengambil makanan dari piring dan menyuapinya, tidak makan sama sekali, dan makan parenteral (NGT).

2.1.5 Manfaat Aktivitas Sehari-Hari

Menurut P2PTM Kemenkes RI (2018), manfaat aktivitas fisik adalah sebagai berikut:

1. Kontrol Berat Badan: Aktivitas fisik membantu dalam pembakaran kalori, yang merupakan kunci untuk mengatur berat badan. Saat seseorang membakar lebih banyak kalori daripada yang dikonsumsi, kecenderungan penurunan berat badan dapat terjadi.
2. Kontrol Tekanan Darah: Melalui rutinitas aktivitas fisik, tubuh dapat meningkatkan kekuatan jantung dan elastisitas pembuluh darah. Hal ini berkontribusi pada pengendalian tekanan darah, termasuk tekanan darah tinggi maupun rendah.
3. Penurunan Risiko Osteoporosis pada Wanita: Aktivitas fisik membantu dalam peningkatan kekuatan dan massa tulang, yang berperan dalam mengurangi risiko osteoporosis, khususnya pada wanita yang rentan terhadap kondisi tersebut.
4. Pencegahan Diabetes Mellitus (DM): Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga tubuh menjadi lebih efisien dalam pengelolaan gula darah. Aktivitas fisik dapat membantu mencegah atau mengontrol diabetes tipe 2.
5. Pengendalian Kadar Kolesterol: Aktivitas fisik secara teratur dapat

meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), yang memiliki dampak positif pada kesehatan jantung secara keseluruhan.

6. Peningkatan Daya Tahan Tubuh: Melalui aktivitas fisik, sirkulasi darah dan distribusi oksigen dalam tubuh dapat meningkat. Hal ini berkontribusi pada peningkatan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi.
7. Peningkatan Kelenturan Sendi: Latihan fisik yang melibatkan gerakan seperti peregangan dan gerakan sendi dapat membantu dalam mempertahankan dan meningkatkan kelenturan sendi, yang merupakan faktor penting dalam menjagamobilitas dan mengurangi risiko cedera.
8. Perbaikan Postur Tubuh: Aktivitas fisik yang melibatkan latihan keseimbangan dan kekuatan inti dapat membantu dalam memperbaiki postur tubuh, yang pada gilirannya mengurangi risiko nyeri punggung dan masalah postur lainnya.
9. Pengendalian Stres: Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin dan serotonin, yang merupakan neurotransmitter yang bertanggung jawab atas perasaan bahagia dan relaksasi. Ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.
10. Pengurangan Kecemasan: Aktivitas fisik dapat merangsang produksi neurotransmitter yang membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

2.1.6 Masalah Kesehatan yang sering dijumpai pada individu lansia

Masalah-masalah yang sering terjadi pada lansia berbeda dengan orang dewasa, yang sering disebut dengan sindrom geriatri yaitu kumpulan gejala mengenai kesehatan yang sering dikeluhkan oleh para lanjut usia atau keluarganya yaitu ¹⁰:

1. *Immobility* atau kurang bergerak: Kondisi di mana seseorang mengalami penurunan kemampuan untuk bergerak secara bebas. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti penuaan, cedera, atau kondisi medis tertentu seperti arthritis.
2. *Instability* atau mudah jatuh: Ketidakmampuan seseorang untuk menjaga keseimbangan tubuh dengan baik, yang dapat meningkatkan risiko terjatuh. Faktor-faktor yang menyebabkan instabilitas dapat meliputi penurunan kekuatan otot, masalah keseimbangan, atau efek samping dari obat-obatan.
3. *Incontinence urin, Alvi* atau besar BAB atau BAK: Ini adalah kehilangan kendali atas fungsi pengosongan kandung kemih atau usus, yang dapat menyebabkan kebocoran urin atau tinja. Ini bisa menjadi masalah yang sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti penuaan, kelemahan otot panggul, atau kondisi medis tertentu.
4. *Intellectual impairment* atau gangguan intelektual atau demensia: Penurunan fungsi kognitif seperti memori, pemikiran, dan pemecahan masalah. Demensia adalah contoh umum dari gangguan intelektual yang sering terjadi pada lansia, meskipun ada juga penyebab lain seperti penyakit *Alzheimer* atau penyakit Parkinson.

5. *Infection* atau infeksi: Kondisi di mana tubuh terinfeksi oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, atau jamur. Lansia sering kali memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, sehingga mereka lebih rentan terhadap infeksi dibandingkan dengan orang dewasa muda.
6. *Impairment of hearing, vision, and smell* atau gangguan pendengaran, penglihatan, dan penciuman: Ini mencakup masalah dengan fungsi sensorik seperti gangguan pendengaran, penglihatan, dan penciuman. Kondisi ini dapat mempengaruhi interaksi sosial, kemandirian, dan kualitas hidup secara keseluruhan.
7. *Isolation* atau depresi: Keadaan di mana seseorang merasa terisolasi secara sosial atau mengalami perasaan sedih dan putus asa secara terus-menerus. Lansia sering kali mengalami isolasi sosial karena faktor-faktor seperti kehilangan pasangan hidup atau teman, keterbatasan mobilitas, atau perubahan lingkungan.
8. *Inanition* atau malnutrisi: Kondisi di mana tubuh tidak menerima nutrisi yang cukup atau nutrisi yang cukup berkualitas. Ini bisa terjadi karena berbagai alasan, termasuk masalah pencernaan, kurangnya nafsu makan, atau keterbatasan finansial.
9. *Impecunity* atau kemiskinan: Keadaan di mana seseorang hidup dalam kondisi kekurangan finansial yang serius. Kemiskinan dapat membatasi akses terhadap perawatan kesehatan yang memadai, nutrisi yang cukup, dan lingkungan yang aman dan sehat.
10. *Insomnia* atau sulit tidur: Kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mempertahankan atau mencapai tidur yang memadai. Insomnia dapat

disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, kecemasan, atau gangguan medistertentu.

11. *Immuno deficiency* atau penurunan sistem kekebalan tubuh: Kondisi di mana sistem kekebalan tubuh tidak berfungsi dengan baik, membuat seseorang lebihrentan terhadap infeksi dan penyakit.
12. *Impotence* atau gangguan seksual: Ketidakmampuan untuk mencapai atau mempertahankan ereksi pada pria atau masalah seksual lainnya pada wanita. Ini bisa menjadi masalah yang menantang secara emosional dan dapat mempengaruhi hubungan interpersonal.
13. *Impaction* atau sulit buang air besar: Kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam buang air besar atau konstipasi yang parah. Ini bisa disebabkan oleh diet yang tidak seimbang, kurangnya cairan, atau masalah medis lainnya.
14. *Iatrogenic* atau penyakit karena pemakaian obat-obatan: Kondisi yang disebabkan oleh efek samping dari penggunaan obat-obatan tertentu atau tindakan medis. Ini bisa termasuk reaksi alergi, kerusakan organ, atau interaksiobat-obatan yang tidak diinginkan.

2.2 Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta

2.2.1 Definisi

Relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan (Kogerta) adalah suatu teknik menurunkan tekanan darah dengan cara melakukan napas dalam yaitu nafas lambat yaitu inspirasi secara maksimal dan menghembuskan nafas secara perlahan yang dikombinasikan dengan berbagai gerakan tangan yang terdiri dari gerakan

pemanasan, inti, dan pendinginan ¹¹

2.2.2 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam Kogerta

Tujuan dilakukan relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan (kogerta) yaitu:

- a. Mengurangi stres dan ketegangan otot
- b. Memperbaiki tonus otot dan sikap tubuh
- c. Meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah sehingga memengaruhi otak untuk menstabilkan tekanan darah
- d. Merangsang peredaran darah ke otot dan organ tubuh yang lain sehingga dapat meningkatkan kelenturan tubuh.

2.2.3 Pengaruh Fisiologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta

Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam Kogerta terhadap mekanisme kerja syaraf, hormon dan sistem tubuh yang terlibat¹² :

- a. Sistem saraf otonom

Teknik ini dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab untuk memperbaiki fungsi tubuh, mengendalikan tekanan darah dan menurunkan tingkat stres. Ketika sistem saraf parasimpatis diaktifkan, frekuensi jantung dan tekanan darah akan menurun, sehingga membantu menurunkan hipertensi.

- b. Sistem hormon

Teknik ini dapat mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan produksi hormon relaksasi seperti endorfin. Kortisol merupakan hormon yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal sebagai respons terhadap stres, dan dapat meningkatkan tekanan darah. Sementara itu,

endorfin adalah hormon yang dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa bahagia, sehingga dapat membantu menurunkan stres dan tekanan darah.

c. Sistem kardiovaskular

Teknik ini dapat memperbaiki fungsi sistem kardiovaskular dengan meningkatkan aliran darah dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Ketika pembuluh darah lebih elastis, tekanan darah menjadi lebih terkontrol. Selain itu, teknik ini juga dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan meningkatkan oksigenasi tubuh, yang juga dapat membantu menurunkan hipertensi.

d. Sistem pernapasan

Teknik ini dapat memperbaiki fungsi pernapasan dan meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh. Dengan meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh, sel-sel tubuh akan lebih sehat dan dapat meningkatkan kesehatan sistem kardiovaskular, sehingga membantu menurunkan hipertensi.

2.2.4 Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta

Langkah-langkah teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan yaitu:

1. Pemanasan

Eksresi gerakan pemanasan 1). Gerakan Burung Pipit

- a. Letakkan kedua tangan didepan dada dengan posisi tangan menggenggam, kemudiam diayunkan ke atas bawah seperti burung mengibaskansayapnya. 8
- b. Secara bersamaan, tekuk lutut hingga 170 (Gerakan menekuk dan meluruskan lutut yaitu satu hitungan)

c. Dilakukan dalam 8 hitungan.

2). Gerakan kelelawar

a. Kedua tangan di samping badan, siku sedikit ditukuk kemudian ayunkan kedepan belakang dengan posisi badan sedikit membungkuk ke depan

b. Secara bersamaan, tekuk lutut hingga 170 (Gerakan menekuk dan meluruskan lutut yaitu satu hitungan)

c. Dilakukan dalam 8 hitungan

2. Inti

1). Gerakan lumba-lumba

a. Dari arah bawah, tarik tangan ke belakang dan ke atas, lalu bungkukkan tulang punggung ke depan sambil menurunkan kedua tangan sampai menyentuh punggung kaki

b. Secara bersamaan lakukan relaksasi napas dalam yaitu dengan menarik nafas dari hidung dan mengeluarkan nafas dari mulut secara perlahan.

2). Gerakan kupu-kupu

a. Badan dibungkukkan kemudian luruskan sambil menarik kedua tangan ke atas kemudian di rentangan di samping badan

b. Secara bersamaan lakukan relaksasi napas dalam yaitu dengan menarik nafas dari hidung dan mengeluarkan nafas dari mulut secara perlahan.

3). Gerakan yuyu rumpung

a. Tarik kedua tangan dari samping badan ke depan dada dengan posisi telapak tangan berada di atas, kemudian balik telapak tangan dan turunkan sampai paha.

b. Secara bersamaan lakukan relaksasi napas dalam yaitu dengan menarik

nafas dari hidung dan mengeluarkan nafas dari mulut secara perlahan.

3. Pendinginan

Gerakan pendinginan yang dilakukan yaitu:

1). Relaksasi meditasi

- a. Duduk dengan posisi senyaman mungkin
- b. Kemudian tempelkan jari telunjuk dan ibu jari kemudian letakkan di atas paha
- c. Pejamkan mata dan fokus pada konsentrasi tidur
- d. Secara bersamaan lakukan napas rileks

2.2.5 Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Kogerta

Manfaat teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan yaitu:

1. Dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memberikan metode yang lebih efektif dalam menjaga kesejahteraan fisik lansia.
2. Mengurangi resiko cedera akibat penurunan mobilitas fisik pada lansia.
3. Mengurangi stres dan ketegangan otot.
4. Memperbaiki tonus otot dan sikap tubuh.
5. Meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah sehingga memengaruhi otak untuk menstabilkan tekanan darah.
6. Merangsang peredaran darah ke otot dan organ tubuh yang lain sehingga dapat meningkatkan kelenturan tubuh.

2.3 Studi Terdahulu

Tabel 2. 2 Studi Terdahulu

No	Penulis/ tahun publikasi/Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel)	Hasil Utama Riset	Simpulan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.	Nina Yuliani, Mujito, Triana Setijaningsih, & Tri Cahyo Sepdianto (2021). Pengembangan Teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan untuk menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi.	<ul style="list-style-type: none"> - Desain : <i>research and development</i> - Sampel : klien hipertensi di Posbindu-PTM Kelurahan Bendogerit Kota Blitar. - Variabel : <ol style="list-style-type: none"> 1. Rrelaksasi nafas dalam 2. Teknik relaksasi 3. Hipertensi 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pengembangan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tubuh : Berdasarkan skor penilaian diperoleh hasil 82,6%, artinya produk yang dikembangkan dalam kategori layak (69%-84%). 2) Kelayakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan : <ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan skor penilaian diperoleh hasil 77,6% maka produk yang dikembangkan masuk dalam kategori layak (69%-84%). Kegiatan dari uji coba pertama partisipan dapat mengikuti gerakan yang didemonstrasikan meskipun terdapat beberapa gerakan yang kurang sempurna - Berdasarkan skor penilaian diperoleh hasil 86,8% maka produk yang dikembangkan dalam kategori sangat layak (85%-100%). - Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui rata-rata penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan yaitu tekanan sistolik rata-rata. 	Berdasarkan penilaian dari praktisi senam didapatkan presentase skor (82,6%) yang berarti masuk dalam kategori layak. Sedangkan pada uji coba 1 didapatkan presentase skor (77,6%) yang berarti masuk dalam kategori layak. Pada uji coba 2 didapatkan presentase skor (86,8%) yang berarti masuk dalam kategori sangat layak.

No	Penulis/ tahun publikasi/Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel)	Hasil Utama Riset	Simpulan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Mujito, Sri Mugianti & Andi Hayyun Abiddin (2023). Relaksasi Nafas Dalam Kogerta Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi.	4. Desain: pra eksperimental one group pretest-posttest design 5. Sampel: besar sampel sebanyak 30 klien hipertensi primer yang memenuhi kriteria inklusi: 1) Rentang usia 45 tahun – 70 tahun 2) Hasil pengukuran tekanan darah \geq 140/90 mmHg 3) Tidak sedang mendapatkan terapi farmakologis. 4) Variabel a. Relaksasi	1) Dapat diketahui klien hipertensi yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26,7 % dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 73,3 %. Disamping itu, klien hipertensi yang berusia 46 – 50 tahun sebanyak 16,7 %, 51 – 55 Tahun 26,6 %, 56 – 60 Tahun 20 %, 61 – 65 Tahun 20 %, 66 – 70 Tahun 16,7 %. 2) Dapat diketahui penurunan tekanan darah pada klien yang berusia 45 – 50 tahun sebesar 10 – 15 mmHg sebanyak 16,7 %, 51 – 65 tahun sebesar 16 – 30 mmHg sebanyak 66,6 %, 66 – 70 tahun sebesar 31 – 40 mmHg sebanyak 16,7 %. 3) Diketahui bahwa hasil pretest dari 30 klien hipertensi didapatkan rata-rata tekanan darah systole sebesar 162,33 mmHg dengan nilai terendah systole adalah 140 mmHg dan nilai tertinggi 190 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sebesar 94,55 mmHg, dengan nilai terendah diastole adalah 80 mmHg dan nilai tertinggi adalah 120 mmHg. Convidence interval sebesar 95% bahwa rata-rata tekanan darah systole adalah 157,17 sampai dengan 167,49 sedangkan diastole 89,29 sampai dengan 99,80. 4) Didapatkan rata-rata tekanan darah systole sebesar 147,17 mmHg dengan nilai terendah systole adalah 120 mmHg dan nilai tertinggi 175 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sebesar 86,36 mmHg, dengan nilai terendah diastole adalah 70 mmHg dan nilai tertinggi	Latihan teknik relaksasi nafas dalam kogerta efektif terhadap penurunan tenakanan darah klien hipertensi di desa Kesamben Kabupaten Blitar. Responden yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam kogerta selama 20-40 menit menyebabkan terjadinya peningkatan ventilasi alveoli yang dapat meningkatkan suplai oksigen pada pembuluh darah sehingga klien hipertensi dapat merasakan rileks dan dapat berdampak pada penurunan ketegangan

No	Penulis/ tahun publikasi/Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel)	Hasil Utama Riset	Simpulan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
		nafas dalam b. Teknik relaksasi c. Hipertensi	adalah 105 mmHg. Convidence interval sebesar 95% bahwa rata-rata tekanan darah systole adalah 141,41 sampai dengan 152,92 sedangkan diastole 82.48 sampai dengan 90,24.	otot, dengan demikian tekanan darah dapat menurun.