

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI :**

LITERATURE REVIEW

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

NONI AFRIANI

1811102411194

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

**Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Perubahan
Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi : *Literature Review***

Skripsi

Diajukan Sebagai Persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



DISUSUN OLEH:

NONI AFRIANI

1811102411194

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Noni Afriani

Program Studi : 1811102411194

Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: *Literatur Review*.

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 30 Juni 2022

Penulis



Noni Afriani
1811102411194

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI:**

Literature Review

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

Noni Afriani

1811102411194

Disetujui untuk diujikan

Pada Tanggal, 30 Juni 2022

Pembimbing,



Ns. Slamet Purnomo, M. Kep

NIDN : 1123019301

Mengetahui,

Koordinator Mata Kuliah Skripsi



Ns. Milkhatun, M. Kep

NIDN : 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI:**

Literature Review

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

**Noni Afriani
1811102411194**

**Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 30 Juni 2022**

Penguji I



Penguji II


Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M. Kep
NIDN: 119097601


Ns. Slamet Purnomo, M. Kep
NIDN: 1123019301

Mengetahui :

Ketua Prodi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M. Kep
NIDN: 119097601

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang judul “PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI”. Sesuai dengan waktu yang ditentukan. Tugas ini disusun berdasarkan. Tugas ini disusun berdasarkan penjelasan yang telah diberikan dan jurnal yang valid. Sehingga saya berharap agar hasil dari tugas ini bermanfaat sebagai informasi yang penting bagi para pembaca.

Dalam penyusunan tugas ini, saya mendapat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat umur, iman dan kesehatan, serta rahmat, kebahagiaan, penghidupan dan anugerah, telah memudahkan proses pengerjaan skripsi ini.
2. Kepada Bapak Profesor Bambang Setiaji, MS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Kepada Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kep, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Kepada Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan juga selaku dosen penguji.

5. Kepada Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep., selaku Koordinator Skripsi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
6. Kepada Bapak Ns. Slamet Purnomo, M.Kep., selaku Dosen Pembimbing dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya, Ibu Tumini dan Bapak Mukini tercinta yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang, motivasi, doa, dukungan dan moril serta materiil, semangat, cinta, serta kesabarannya yang luar biasa untuk nasihat, dan kesabarannya yang luar biasa di setiap tahap kehidupan saya adalah hadiah terbesar dalam hidup saya.
8. Saudara-saudara saya tercinta, Desy Ratnilawati, Cahya Devina Putri dan Danur Reza Basunjaya yang telah mensupport saya dalam berjuang mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
9. Untuk Akhmad Yusuf Ramadhani, yang telah meluangkan waktunya untuk selalu membantu, menemani dan mendukung.
10. Kepada para sahabat dan teman sejawat saya yaitu Revina, Vira, Sekar, Sherlina, Dwina, Ayusa, Ayumeli, Fikri, Rizal dan Iqbal yang selalu memberi dukungan dan doa , serta menegur saya jika terjadi ada salah.
11. Untuk sahabat lama saya Arina Sabila, selalu memberi energi positif bagi saya.
12. Terima kasih untuk diri saya sendiri atas pencapaian yang luar biasa, semangat, kekuatan, ikhlas dan perjuangan sampai detik ini.

13. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat saya ucapkan satu persatu yang selalu memberi nasihat baik dan support.

Saya meyakini masih banyak kelemahan dalam penulisan tugas ini. Oleh karena itu saya sangat mengharapkan kirtik dan saran untuk membentuk perkembangan informasi yang sesuai dengan harapan.

Samarinda, 30 Juni 2022

Noni Afriani

Nim:1811102411194

MOTTO

JANGAN MUNDUR SEBELUM MENCOBA, BEBAN BERAT ITU HANYA
ADA PADA PIKIRAN

Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: *Literature Review*

Noni Afriani¹, Slamet Purnomo², Siti Khoiroh Muflihatin³

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H. Juanda No. 15, Samarinda
Email: Noniafriani44@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi yaitu gangguan di pembuluh darah yang dapat mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa oleh darah terhambat hingga ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Terapi komplementer yang bisa menurunkan tekanan darah yaitu terapi relaksasi nafas dalam. Terapi relaksasi nafas dalam ini bisa meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki keadaan oksigenasi dalam darah dan membuat keadaan menjadi lebih rileks dalam tubuh.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan *literature review*, dengan pencarian artikel melalui beberapa databased (*Scholar, Pubmed, Sciene Direct & Portal Garuda*).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk memastikan kemanfaatan dari terapi relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi.

Hasil: Dari 15 artikel yang telah direview terdapat 14 artikel yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan pada tekanan darah dengan nilai ($P \leq 0,005$) dan 1 artikel menyatakan bahwa pengaruh yang tidak signifikan terhadap penurunan tekanan darah.

Kesimpulan: Terapi relaksasi nafas dalam bisa dijadikan satu pilihan intervensi dalam membantu menurunkan tekanan darah untuk penderita hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi nafas dalam, Tekanan darah, & Hipertensi

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Effect of Deep Breathing Relaxation Therapy on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients : Literatur Review

Noni Afriani¹, Slamet Purnomo², Siti Khoiroh Muflihatin³

*Nursing Science Study Program , Faculty of Science Nursing
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H. Juanda No 15, Samarinda
Email: Noniafriani44@gmail.com*

ABSTRACT

Background: Hypertension is a disorder in the blood vessels that can cause the supply of oxygen and nutrients carried by the blood to be blocked to the body tissues that need them. Complementary therapy that can lower blood pressure is deep breathing relaxation therapy. This deep breathing relaxation therapy can increase oxygen saturation, improve oxygenation in the blood and make the body more relaxed.

Methods: This research method uses literature review, by searching articles through several databases (Scholar, Pubmed, Science Direct & Garuda Portal).

Objective: The aims to ascertain the benefits of deep breathing relaxation therapy in hypertensive patients.

Results: Of the 15 articles reviewed, 14 articles stated that there was a significant effect on blood pressure ($P < 0,005$), and 1 articles stated that there was no significant effect on reducing blood pressure.

Conclusion: Deep breathing relaxation therapy can be used as an intervention option to help lower blood pressure for people with hypertension

Keywords: Deep breath relaxation, Blood pressure, & Hypertension

¹Students of Undergraduate Nursing Program, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Nursing lecture of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³Nursing lecture of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO.....	viii
INTISARI.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Konsep Tekanan Darah.....	9
2. Konsep Hipertensi.....	12
3. Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	17
B. Kerangka Teori Penelitian.....	21
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	23
D. Hipotesis.....	23
BAB III.....	24
METODOLOGI PENELITIAN.....	24

A. Rancangan Penelitian	24
B. Pencarian Literature	24
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	25
D. Diagram Flow.....	25
E..Analisa Data.....	26
BAB IV.....	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
B. Hasil Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam	41
C. Pembahasan.....	43
BAB V.....	49
KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	11
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	25

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	24
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	25
Bagan 3.1 Diagram Flow	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Surat Pernyataan Literatur Review

Lampiran 3 Judul dan Link

Lampiran 4 Tempat Penelusuran Jurnal Publish or Perish

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

Lampiran 6 Hasil Turnitin