

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PADUKUHAN
AMBARUKMO**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

Faradisa Putri Kirana

KP.20.01.444

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2024**



SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PADUKUHAN AMBARUKMO

Disusun Oleh :

Faradisa Putri Kirana

KP.20.01.444

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Agustus 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Drh. Siti Rahmah Umniyati, SU

Penguji I / Pembimbing Utama

Patria Asda, S.Kep., Ns., M.P.H

Penguji II / Pembimbing Pendamping

Nur Hidayat, S.Kep..Ns.. M.Kes.



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Saoana Keperawatan

Yogyakarta, 28 Agustus 2024

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Ke





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faradisa Putri Kirana
NIM : KP.20.01.444
Program Studi : Keperawatan (S 1)
Judul Penelitian : Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Padukuhan Ambarukmo

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disegutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 28 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Faradisa Putri Kirana
NIM.KP.20.01.444



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Padukuhan Ambarukmo".

Skripsi ini disusun sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan (SI) dan Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

Skripsi ini dapat tersusun atas bantuan dari berbagai pihak, maka dengan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M. Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Drh. Sitti Rahmah Umniyati, SU. selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Patria Asda, S. Kep., Ns., M. P. H. selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Nur Hidayat, S. Kep., Ns., M. Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Hendi Kurniawan, selaku kepala dusun padukuhan ambarukmo yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak.

Yogyakarta, 28 Agustus 2024



Faradisa Putri Kirana

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1	
PENDAHULUAN.....	v
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II	10
TINJAUAN TEORI.....	10
A. Landasan Teori	10
1. Hipertensi.....	10
2. Relaksasi Nafas Dalam	16
B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep	20
D. Hipotesis	20
BAB III	
METODE PENELITIAN	21
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Variabel Penelitian	22

D. Definisi Operasional	22
E. Alat Penelitian	23
F. Uji Validitas dan Relibialitas	23
G. Analisa Data	24
H. Jalannya Pelaksanaan Penelitian	25
I. Etika Penelitian	26
BAB 4 HASIL PENELITIAN	
DAN PEMBAHASAN	28
Gambaran Lokasi Penelitian	28
Gambaran Karakteristik Responden	
Di Padukuhan Ambarukmo.....	28
Gambaran Rerata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik	
Responden Sebelum Intervensi	29
Analisis Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia	
Dengan Hipertensi Di Padukuhan Ambarukmo	
.....	32
Pembahasan	33
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
.....	42
Simpulan	42
Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44

LAMPIRAN

Data	
<i>Frequency Table</i>	
<i>Statistics</i>	
<i>Paired Samples t Test</i> Tekanan Darah Sistolik	
<i>Paired Samples t Test</i> Tekanan Darah Diastolik	
Tabel Sistolik	
Tabel Diastolik	
<i>Informed Consent</i>	
Lembar Observasi	
SOP.....	
Surat Permohonan Izin Penelitian	
Surat Keterangan Layak Etik	
Dokumentasi	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik	
Lansia Hipertensi di Padukuhan	28
Tabel 4.2 Rerata Tekanan Darah Sistolik Dan	
Diastolik Responden Sebelum	29
Tabel 4.3 Rerata Tekanan Darah Sistolik Dan	
Diastolik Responden Sesudah	30
Tabel 4.4 Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap	
Tekanan Darah Sistolik dengan Hipertensi	
di Padukuhan Ambarukmo	32
Tabel 4.5 Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap	
Tekanan Darah Diastolik Pada Lansia dengan	
Hipertensi di Padukuhan Ambarukmo	32

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PADUKUHAN
AMBARUKMO**

Faradisa Putri Kirana, Patria Asda, S.Kep., Ns., M.P.H, Nur Hidayat, S.Kep.,Ns.M.Kes

INTISARI

Latar belakang : Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang banyak terjadi saat ini. Penyakit hipertensi dapat menyerang kepada siapa saja baik orang muda maupun orang tua. Namun pada prinsipnya, hipertensi termasuk dalam jenis penyakit degeneratif, dimana semakin tua umur seseorang memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami peningkatan tekanan darah.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu lansia Padukuhan Ambarukmo Catur tunggal, Depok Sleman.

Metode Penelitian : Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling.

Hasil Penelitian : tekanan darah sistolik sesudah dilakukan intervensi diperoleh *p value* = 0,000 dimana $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Padukuhan Ambarukmo Caturtunggal, Depok Sleman.

Kesimpulan : Tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi relaksasi nafas dalam adalah hipertensi ringan sebanyak 12 orang (80%) dan hipertensi sedang sebanyak 3 orang (20%).

Kata kunci : Pengaruh relaksasi nafas dalam, Penderita Hipertensi

1 Mahasiswa Prodi Keperawatan (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

2 Dosen Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

3 Dosen Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PADUKUHAN
AMBARUKMO**

Faradisa Putri Kirana, Patria Asda, S.Kep., Ns., M.P.H, Nur Hidayat, S.Kep.,Ns.M.Kes

Abstract

Background : Hypertension is a non-communicable disease that is currently common. Hypertension can attack anyone, both young and old. However, in principle, hypertension is included in the type of degenerative disease, where the older a person is, the greater the potential for increased blood pressure.

Research Objective : To determine the effect of deep breathing relaxation on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at the Elderly Posyandu, Ambarukmo Catur Tunggal , Depok Sleman.

Research Method : The research method used in this study is total sampling.

Research Result : Systolic blood pressure after intervention obtained p value = 0.000 where $p < 0.05$. These results indicate that there is an effect of deep breathing relaxation on reducing blood pressure in the elderly with hypertension in Padukuhan Ambarukmo Caturtunggal, Depok Sleman.

Conclusion : Systolic blood pressure before deep breathing relaxation intervention was mild hypertension in 12 people (80%) and moderate hypertension in 3 people (20%).

Keywords : The relaxing effect of deep breathing, Hypertension sufferers

1 Student from the nursing Study Program (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

2 Nursing Study Program Lecturers (S1) and Nurses STIKES Wira Husada Yogyakarta

3. Nursing Study Program Lecturers (S1) and Nurses STIKES Wira Husada Yogyakarta

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia adalah periode dimana organ-organ telah mencapai penurunan ukuran dan fungsi sejalan dengan waktu. Lanjut usia suatu proses yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus dan berkesinambungan dan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis pada tubuh secara keseluruhan. Peningkatan usia harapan hidup membawa dampak meningkatnya populasi lansia. Masalah terbesar yang dihadapi lansia adalah penyakit akibat proses degeneratif. Lansia mengalami penurunan fungsi akibat proses degeneratif sehingga penyakit tidak menular salah satunya hipertensi sering terjadi pada lansia (Irfan,2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) lebih dari 140/mmHg dan diastolik (bagian bawah) lebih dari 90 mmHg (Cheryl et al.,2017). Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi saat tekanan darah melebihi batas normal (140/90mmHg) dalam jangka waktu yang lama. Orang dengan tekanan dari yang tinggi (hipertensi) memiliki risiko terkena penyakit jantung, otak, dan ginjal yang lebih besar (WHO,2022)

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang banyak terjadi saat ini. Penyakit hipertensi dapat menyerang kepada siapa saja baik orang muda maupun orang tua. Namun pada prinsipnya, hipertensi termasuk dalam jenis penyakit degeneratif, dimana semakin tua umur seseorang memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami peningkatan tekanan darah. Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” atau pembunuh diam-diam, sebab penderita hipertensi tidak merasakan gejala apa-apa dan pada awalnya hanya merasa pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, dimana kondisi yang berlangsung selama bertahun-tahun dan tanpa disadari telah mengalami komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal yang akan berakhir risiko kematian (Solehudin, 2019). Hal ini menunjukkan hipertensi adalah penyakit yang harus mendapat perhatian agar tidak mengalami komplikasi dengan penyakit lain yang mematikan.

Lansia sering terkena hipertensi disebabkan oleh kekakuan atau menurunnya elastisitas pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Selain itu penyebab terjadinya hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan yang lebih penting

kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi karena bertambahnya usia lebih besar pada orang yang banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (Seke, 2016). Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stress (Mahmuda, 2015). Seperti telah dinyatakan di atas bahwa hipertensi adalah penyakit degeneratif yang banyak dialami seiring bertambahnya usia. Dengan kata lain, banyak orang dengan usia yang semakin tua (lansia) mengidap penyakit hipertensi.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 memberikan informasi bahwa angka prevalensi lansia penderita hipertensi kisaran usia 60 -64 tahun sebesar 4,59%, lansia usia 65 – 74 tahun 57,6%, dan lansia dengan usia lebih dari 75 tahun sebesar 63,8%. Mengacu hasil riset tersebut maka dapat dinyatakan bahwa 55,76% lansia menderita hipertensi. Semakin tinggi tingkat tekanan darah dalam tubuh para lansia akan memiliki risiko komplikasi penyakit jantung, otak, dan ginjal yang semakin tinggi. Untuk itu maka penting bagi para lansia untuk melakukan kontrol secara rutin tekanan darah dalam tubuh serta melakukan berbagai macam cara dan aktivitas untuk melakukan pencegahan terkena penyakit hipertensi secara lebih dini.

Nair dan Peate (2015) menyatakan bahwa penatalaksanaan pada penderita hipertensi secara umum dapat dilakukan dengan menggunakan dua metode yaitu: 1) Metode farmakologi (obat-obatan) yaitu dengan mengonsumsi obat sesuai yang diresepkan dokter yaitu diuretik untuk mengurangi beban cairan yang menyebabkan penurunan curah jantung sehingga membantu menurunkan tekanan darah, dan obat-obatan anti hipertensi, dan 2) Non farmakologi melalui pengontrolan manual seperti pembatasan asupan natrium, pengaturan diet, pengaturan stress, dan relaksasi.

Salah satu penatalaksanaan pada penderita hipertensi yang saat ini banyak diterapkan adalah teknik non farmakologis pada lansia yaitu melalui relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu bentuk pengobatan non farmakologis yang berperan untuk membebaskan seseorang atas beban perasaan, mental dan fisik dari ketergantungan atau stres agar dapat melakukan kontrol bagi dirinya sendiri (Mahardhini dan Wahyuni, 2018). Salah satu bentuk teknik relaksasi adalah relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah latihan dan praktik pernafasan yang dirancang dan dijalankan untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien, dan untuk mengurangi kerja bernafas.

Teknik non farmakologis yang banyak diterapkan oleh Posyandu untuk lansia dalam kaitannya penatalaksanaan pada penderita hipertensi adalah latihan pernafasan dalam. Latihan

pernafasan dalam (relaksasi) bermanfaat untuk meningkatkan pengembangan paru sehingga ventilasi alveoli meningkat dan akan meningkatkan konsentrasi oksigen dalam darah sehingga kebutuhan oksigen terpenuhi. Latihan nafas dalam merupakan teknik jiwa dan tubuh yang bisa ditambahkan dalam berbagai rutinitas guna mendapatkan efek rileks. Praktik relaksasi nafas dalam untuk jangka panjang berperan guna memperbaiki kesehatan melalui cara bernafas pelan yang menjadikan tubuh lebih rileks. Melalui latihan pernafasan dalam, otak akan menerima pesan untuk tenang (rileks) yang selanjutnya diteruskan ke seluruh tubuh. Latihan pernafasan juga akan membantu membersihkan pikiran, karena sirkulasi tubuh membaik dan lebih banyak oksigen mengalir ke otak, dan bagi lansia akan dapat berperan dalam menurunkan hipertensi (Wardani, 2015).

Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi telah banyak dibuktikan. Bukhori dan Wijaya (2022) dalam penelitiannya pada 15 orang lansia Panti Sosial Harapan Kita II yang mengalami hipertensi menemukan bukti bahwa tekanan darahnya menurun setelah melakukan relaksasi nafas dalam. Penelitian Dipayani et al., (2022) dengan menggunakan studi literatur pada 45 artikel menemukan bukti bahwa lansia yang melakukan relaksasi nafas dalam selama 5 sampai 10 menit dan dilakukan 2 kali dalam 1 hari memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol. Hasil penelitian Hartiningsih et al., (2021) pada 27 orang lansia Posyandu Pisang Mas Pandak menemukan bukti hubungan yang signifikan antara relaksasi nafas dalam dengan tekanan darah pada lansia. Beberapa penelitian tersebut merupakan bukti empirik mengenai peran relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Peran terapi relaksasi nafas dalam sebagai salah satu bentuk pengobatan non farmakologis bagi penderita hipertensi khususnya pada lansia untuk menurunkan tekanan darah secara empirik telah dibuktikan pada beberapa penelitian terdahulu.

Posyandu Lansia Padukuhan Ambarukmo berupaya memberikan bantuan dan dukungan pada para lansia di Padukuhan Ambarukmo untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia di hari tua mereka. Beberapa kegiatan yang ditujukan bagi para lansia dalam rangka meningkatkan kualitas hidup adalah dengan menjaga tekanan darah dalam batas yang normal atau aman. Hal ini karena banyak lansia di Padukuhan Ambarukmo yang menderita penyakit hipertensi. Hasil studi pendahuluan yaitu dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada 15 orang (26,31%) di Posyandu Lansia Padukuhan Ambarukmo, diketahui bahwa: 13 orang lansia atau 86,66% memiliki tekanan darah di atas normal (menderita hipertensi).

Kader Posyandu Lansia Ambarukmo dan Puskesmas Depok 3 sudah pernah melakukan edukasi tentang teknik relaksasi nafas dalam, beberapa lansia penderita hipertensi merasa menjadi lebih fres, jarang merasa cemas, merasa damai dan lebih santai. Dinyatakan bahwa mayoritas lansia di Padukuhan Ambarukmo adalah lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Padukuhan Ambarukmo.

B.Rumusan Masalah

Rumusan penelitian ini adalah “ apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam Terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di padukuhan Ambarukmo?”

C.Tujuan Penelitian

1.Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu lansia Padukuhan Ambarukmo Catur tunggal Depok, Kabupaten Sleman.

2.Tujuan khusus

- a.Untuk mengetahui tekanan darah sistolik sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Lansia Penderita Hipertensi di Padukuhan Ambarukmo.
- b.Untuk mengetahui tekanan darah diastolik sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Lansia Penderita Hipertensi di Padukuhan Ambarukmo.
- c.Untuk mengetahui tekanan darah sistolik sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Lansia Penderita Hipertensi di Padukuhan Ambarukmo.
- d. Untuk mengetahui tekanan darah diastolik sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada Lansia Penderita Hipertensi di Padukuhan Ambarukmo.

D.Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin disampaikan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Kader di Posyandu Lansia

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pengelola Posyandu lansia mengenai aktivitas atau kegiatan apa yang dapat diberikan bagi lansia dalam kaitannya untuk mempertahankan tekanan darah dalam kondisi yang normal atau aman bagi lansia.

2. Bagi Lansia

Memberikan tambahan informasi dan wawasan tentang arti penting pencegahan hipertensi melalui terapi relaksasi nafas dalam untuk peningkatan kesehatan para lansia.

3. Bagi peneliti

Sebagai bahan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian serupa di tempat lain yang berkaitan peran relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan

darah.

E.Ruang Lingkup Penelitian

1.Materi

Materi ini merupakan bagian ilmu keperawatan gerontik yang dititik beratkan pada aspek komunitas untuk mengetahui perilaku masyarakat yang berhubungan dengan pencegahan hipertensi khususnya bagi lansia.

2.Responden

Responden dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Padukuhan Ambarukmo Catur tunggal Depok, Kabupaten Sleman.

3.Waktu dan tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan di Posyandu lansia Padukuhan Ambarukmo Catur tunggal Depok, Kabupaten Sleman, pada bulan April 2024.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Isi Penelitian	Persamaan & perbedaan
1	Bukhori dan Wijaya (2022)	Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia	Penelitian dilakukan pada 15 orang lansia penderita hipertensi dengan teknik terapi nafas dalam. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Hasil penelitian diketahui bahwa tekanan dara para lansia penderita hipertensi memiliki kecenderungan lebih rendah (menurun) setelah melakukan terapi nafas dalam.	Persamaan: meneliti pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Perbedaan: 1) tempat penelitian, 2) jumlah sampel yang diteliti.
2	Dipayani <i>et al.</i> , (2022)	Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi	Penelitian menggunakan teknik studi literatur pada 10 jurnal terkait. Hasil penelitian memberikan bukti bahwa terapi nafas dalam yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam satu hari selama 5-10 menit mampu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.	Persamaan: meneliti pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Perbedaan: penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian Dipayani <i>et al.</i>, (2022) menggunakan studi literatur.
3	Hartiningsih <i>et al.</i> , (2021)	Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi	Penelitian dilakukan pada 27 orang lansia yang aktif di Posyandu Pisang Mas Pandak. Metode analisis data menggunakan <i>paired sample t-test</i> yang membuktikan bahwa tekanan darah para lansia secara signifikan menurun setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam.	Persamaan: meneliti pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah Perbedaan: sampel penelitian dilakukan pada lansia penderita hipertensi, sedangkan pada penelitian Hartiningsih <i>et al.</i> , (2021) dilakukan pada seluruh populasi.

4	Khomsah dan Wulan (2023)	Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.	Penelitian menggunakan teknik studi literatur terhadap 5 jurnal yang meneliti pengaruh terapi nafas dalam sebagai penatalaksanaan hipertensi non farmakologis. Hasil penelitian memberikan informasi bahwa tekanan darah pasien penderita hipertensi menurun setelah menerpkan terapi relaksasi nafas dalam.	<p>Persamaan: meneliti pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah</p> <p>Perbedaan: 1) Sampel penelitian ini adalah lansia, sedangkan sampel penelitian Khomsah dan Wulan (2023) adalah pasien hipertensi, 2) metode analisis data pada penelitian ini menggunakan <i>pre experiment design one group pretest-posttest</i> sedangkan pada penelitian Komsah dan Wulan (2023) menggunakan studi literatur.</p>
---	--------------------------	--	--	--

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 15 responden didapatkan ada Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Padukuhan Ambarukmo. Secara keseluruhan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi relaksasi nafas dalam adalah hipertensi ringan sebanyak 12 orang (80%).
2. Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam adalah hipertensi ringan sebanyak 8 orang (40,0%).
3. Tekanan darah sistolik sesudah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam adalah normal sebanyak 6 Orang (40%) dan hipertensi ringan sebanyak 9 orang (60%).
4. Tekanan darah diastolik sesudah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam Adalah normal sebanyak 5 Orang (40,0%) dan hipertensi ringan sebanyak 10 orang (60,0%).
5. Ada Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi pada lansia di Padukuhan Ambarukmo dengan *p value* 0,000.
6. Ada Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi pada lansia di Padukuhan Ambarukmo dengan *p value* 0,000.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 15 orang responden mengenai Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Padukuhan Ambarukmo maka disarankan kepada :

1. Responden Diharapkan dapat responden (lansia) dapat melakukan relaksasi nafas dalam secara rutin apabila mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) selama 5 menit sebelum tidur dan setelah bangun tidur.
2. Kader Diharapkan dapat menjadi terapi modalitas untuk lansia yang mengalami Hipertensi dilakukan relaksasi nafas dalam 3 kali.
3. Peneliti Selanjutnya Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan terapi nafas dalam dengan menggunakan kelompok pembanding (kontrol) agar mendapatkan hasil atau pengaruh yang lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi. JKFT, 5(1).
- Arikunto, (1997). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Bandung Tahun 2016. E-jurnal Medika, 9(7).
- Bukhori, I., dan Wijaya, L. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, Vol. 14, No. 2, 97-107.*
- Cheryl D.F., Ostchega, Y., Hales, C.M., Zhang, G., dan Kruszon-Moran, D. (2017). *Hypertension Prevalence and Control Among Adults: United States, 2015–2016.* U.S. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics, No. 289.
- Creswell. (2009). Research Design Qualitative. American: Sage.
- Corwin. (2000). Buku Saku Patofisiologi. Jakarta: EGC.
- Cooper. (2006). Metode riset bisnis. Volume 1. Edisi Kesembilan. PT Media Global Edukasi. Jakarta
- Cortas. Hypertension. Last update May 11 2008. [cited 2015 Jan 10]. Available from: <http://www.emedicine.com>
- Dipayani, N.M.A., Ratnasari, F., Pratiwi, A. (2022). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia, Vol. 1, No. 2.*
- Dipiro. (2008). *Pharmacotherapy Handbook. 9th edition. McGraw-Hill. United States.*
- Hartiningsih, S.N., Oktavianto, E., dan Hikmawati, A.N. (2021). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan, Vol. 13, No. 1, 123-128.*
- Hanun. (2018). Hubungan Karakteristik dan Keluarga Lansia dengan Kejadian Stroke pada Lansia Hipertensi. (*Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*), 3(1), 72-88.
- Hartanti. (2016). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(1).*
- Hartanti, M. P., & Mifbakhuddin. (2015). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Petani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 10(1), 30–37.

- Irfan.(2018). Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 354-359.
- Khomsah, I.Y., dan Wulan, S.S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, Vol. 5, No. 1,17-22.
- Khomsan. (2003). Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta: 95.
- Kowalak. (2011). Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: EGC.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional RIKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 483.
- Mahardhini, A., dan Wahyuni, W. (2018). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Begal Kecamatan Kedunggalur Kabupaten Ngawi. *Jurnal The 7th University Research Colloquium*, Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Mahmuda. (2015). Hubungan Gaya Hidup Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Biomedika*.
- Masnina. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasundan Samarinda. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119-128.
- Mutaqqin. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Dan Hematologi*. Salemba Medika, Jakarta.
- Mazhindu. 2005. *Statistics for Health Care Professionals: An Introduction*. SAGE Publications.
- Nair, M., dan Peate, I. (2015). *Dasar Dasar Patofisiologi Terapan*. Jakarta: Bumi Medika.
- Nababan, Triarnida. 2022. Efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Royal Prima Medan.
- Nuraini. (2015). Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 4(5), 10–19.
- Polit. (2012). *Nursing Research Appraising Evidence For Nursing Practice* New York: Lippincott.
- Prasetyaningrum, YI 2014, Hipertensi bukan untuk ditakuti, Fmedia (Imprint AgroMedia Pustaka), Jakarta
- Smeltzer, S.C., dan Bare, B.G. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Seke. (2016). Hubungan Kejadian stress dengan Penyakit Hipertensi penyantunan Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan 1-5*.
- Sigarlaki.(2006). *Makara, Kesehatan*, 10 (2):78-88.

- Smeltzer. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.
- Setyoadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Solehudin. (2019). *Pengalaman Terapi Non Farmakologi Pada Klien Dengan Hipertensi Primer*. University of Muhammadiyah Malang.
- Swarjana. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suwardianto. H, (2011). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Pada Penderita Hipertensi.
- Sugiharto. (2006). "LISREL". Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Thomas. (2010). Database Systems A Practical Approach to Design, Implementation, and Management Fifth Edition. Boston: Pearson Education
- Tyani. (2016). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *JOM*, 2(2)
- Udjianti. (2010). Keperawatan Kardiovaskular. Jakarta: Salemba Medika.\
- Wardani, D.W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tingkat 1: Studi Kasus di Instalasi Rawat Jalan Poli Spesialis Penyakit Dalam RSUD Tugurejo Semarang. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- WHO. 2022. *Hypertension*. <http://www.who.int/news>, diakses 30 Maret 2022.
- Walizer. (1987). Metode dan Analisis Penelitian. Jakarta : Erlangga.
- Yusiana. (2015). Terapi *Guided Imagery* dan *deep Breathing* efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 8(2).