

**PENGARUH KOMBINASI STRETCHING DAN TERAPI
NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

SKRIPSI



Oleh :

SUGIARTO

NIM.2021080021P

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2023**

**PENGARUH KOMBINASI STRETCHING DAN TERAPI
NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

SKRIPSI

Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik



Oleh :

SUGIARTO

NIM.2021080021P

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2023**

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sugiarto

NIM : 2021080021P

Fakultas : Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenjang : Strata 1 (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Stretching dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSI Mabarro Bungah

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang penuh diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 30 Januari 2023

Vano menyatakan



Sugiarto
NIM.2021080021P



PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Stretching dan Terapi Nafas
Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada
Pasien Hipertensi di Ruang Rawat Jalan RSI
Mabarrot Bungah

Nama Mahasiswa : Sugiarto

NIM : 2021080021P

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi
syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim Penguji Tugas Akhir pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Gresik.

Gresik, 30 Januari 2023

Pembimbing I

Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150118

Pembimbing II

Mono Pratiko G.S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIPY. 107102020070042



Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Khoiroh Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020060038




PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Stretching dan Terapi Nafas
Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada
Pasien Hipertensi
Nama Mahasiswa : Sugiarto
NIM : 2021080021P
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 03 Februari 2023

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK 2023

TIM PENGUJI :

1. Ahmad Hasan Basri, S. Kep., Ns., M. Kep
NIPY.107102020150131
Ketua
2. Istiroha, S. Kep., Ns., M. Kep
NIPY.10710202150118
Anggota I
3. Mono Pratiko G, S. Kep., Ns., M. Kes
NIPY.107102020070042
Anggota II

1. 
2. 
3. 



Mengetahui,
Dean Fakultas Kesehatan,

Hikmah Tyustiandayani, S. Kep., Ns., M. Kep
NIPY.107102020180128

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Kombinasi Stretching dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi ”** dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Hj.Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Khoiroh Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Progra Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk meenyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatn.
4. Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 1, yang telah memberikan motivasi serta begitu sabar memberikan arahannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Mono Pratiko Gustomi, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing 2 yang dengan sabar memberikan bimbingan, perhatian dan dukungan serta saran dalam

menyusun skripsi ini.

6. dr. Izzuddin Syahbana, selaku direktur RSI Mabarro MWC NU Bungah Gresik yang telah memberikan izin penelitian di Ruang Rawat Jalan RSI Mabarro MWC NU Bungah Gresik.
7. Pasien hipertensi di Poli Penyakit Dalam yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Keluarga tercinta, khususnya istri dan anak saya yang telah memberikan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
9. Rekan-rekan B15 dan semua pihak yang telah membantu dan mendukung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan yang tentunya tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun guna memperbaiki skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Gresik, 30 Januari 2023

Penulis,

SUGIARTO
NIM : 2021080021P

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI STRETCHING DAN TERAPI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Hipertensi mengakibatkan kerugian yang berlebihan, mengakibatkan otot jantung membengkak, lalu melemah, dan mengalami kegagalan untuk memompa secara aktif, bila naiknya tekanan darah berlangsung secara mendadak, maka dinding pembuluh darah bisa pecah. Dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, maka langkah yang dapat dilakukan adalah dengan kombinasi stretching dan terapi nafas dalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh kombinasi stretching dan terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre post test control group desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang pernah kontrol di Ruang Poli Penyakit Dalam RSI MWC NU Bungah Gresik pada bulan Desember 2022 sampai Januari 2023. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 48 responden yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol 24 orang dan kelompok perlakuan 24 orang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah stretching dan terapi nafas dalam dan variabel dependennya penurunan tekanan darah. Pengumpulan data dengan cara pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi terhadap kelompok kontrol dan perlakuan dan dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat signifikan $\alpha > 0,05$.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti ada pengaruh kombinasi stretching dan terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSI Mabarrot MWC NU Bungah Gresik.

Kombinasi stretching dan terapi nafas dalam dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Di harapkan bagi Rumah Sakit untuk menerapkan latihan stretching dan terapi nafas dalam untuk pasien hipertensi khususnya pasien di Poli Penyakit Dalam untuk membantu menurunkan tekanan dalam.

Kata kunci : Hipertensi, Stretching, Nafas dalam, Tekanan darah

ABSTRACT

THE EFFECT OF A COMBINATION OF STRETCHING AND DEEP BREATHING THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE

Hypertension results in excessive losses, causing the heart muscle to swell, then weaken, and experience failure to pump actively, if the increase in blood pressure occurs suddenly, the walls of blood vessels can rupture. In lowering blood pressure in hypertensive patients, the steps that can be taken are a combination of stretching and deep breathing therapy. The purposive of this research is to explain the effect of a combination of stretching and deep breathing therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients.

The research design used a quasi-experimental design with a pre post test control group design. The population in this study were hypertensive patients who had been under control in the internal medicine clinic at the MWC NU Bungah Gresik Hospital in December 2022 to January 2023. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 48 respondent which is divided into two groups, namely the control group of 24 people and the treatment group of 24 people. The independent variabels in this study were stretching and deep breathing therapy and the dependent variable was a decrease in blood pressure. Data were collected by measuring blood pressure before and after intervention for the control ad treatment groups and analyzed using the wilcoxon Sign Rank Test with a significant level of $\alpha > 0,05$.

Statistical test results showed the value of $\rho = 0,001$ which means that there is an effect of a combination of stretching and deep breathing therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients at RSI Mabarrot MWC NU Bungah Gresik.

The combination of stretching and deep breathing therapy can help lower blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that hospital will implement stretching exercises and deep breathing therapy for hypertensive patients, especially patients in internal medicine polyclinic.

Keywords : Hypertension, Stretching, Deep Breathing, Blood Pressure

DAFTAR ISI

Halaman sampul dalam.....	i
Halaman persetujuan dosen pembimbing.....	ii
Halaman berita acara bimbingan.....	iii
Halaman pengesahan tim penguji.....	v
Halaman pernyataan orisinalitas.....	vi
Halaman pernyataan persetujuan publikasi skripsi.....	vii
Halaman surat keterangan cek plagiasi.....	viii
Halaman ucapan terima kasih.....	xi
Abstrak.....	x
Halaman daftar isi.....	xii
Halaman daftar tabel.....	xvi
Halaman daftar gambar.....	xvii
Halaman daftar lampiran.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Hipertensi.....	6
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	6
2.1.2 Etiologi.....	6
2.1.3 Faktor Resiko Hipertensi.....	7
2.1.4 Patofisiologi.....	9
2.1.5 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	10
2.1.6 Klasifikasi Hipertensi.....	11
2.1.7 Komplikasi Hipertensi.....	11

2.1.8 Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi.....	12
2.1.9 Penatalaksanaan Hipertensi.....	16
2.2 Konsep Stretching.....	17
2.2.1 Pengertian Stretching.....	17
2.2.2 Faktor-faktor Penentu Pemberian Stretching.....	17
2.2.3 Efek Stretching Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot.....	18
2.2.4 Indikasi Dan Kontraindikasi Dari Stretching Terhadap Hamstring Muscle.....	20
2.2.5 Metode Stretching.....	21
2.2.6 Mekanisme Stretching.....	33
2.3 Konsep Terapi Nafas Dalam.....	33
2.3.1 Pengertian Terapi Nafas Dalam.....	33
2.3.2 Tujuan Terapi Nafas Dalam.....	34
2.3.3 Manfaat Terapi Nafas Dalam.....	34
2.3.4 Mekanisme Terapi Nafas Dalam, Dalam Menurunkan Tekanan Darah.....	35
2.4 Keaslian Penelitian.....	37
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	44
3.1 Kerangka Konseptual.....	44
3.2 Hipotesis Penelitia.....	45
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	46
4.1 Desain Penelitian.....	46
4.2 Kerangka Kerja.....	48
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	49
4.3.1 Populasi.....	49
4.3.2 Sampel.....	49
4.3.3 Sampling.....	51
4.4 Identifikasi Variabel.....	51
4.4.1 Variabel Independen.....	51
4.4.2 Variabel Dependen.....	52
4.5 Definisi Operasional.....	52

4.6 Pengumpulan dan Pengolah Data.....	57
4.6.1 Instrumen Penelitian.....	57
4.6.2 Lokasi Penelitian.....	57
4.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	58
4.6.4 Cara Analisa Data.....	61
4.7 Masalah Etika.....	63
4.7.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	63
4.7.2 <i>Anonimity</i> (tanpa nama).....	63
4.7.3 <i>Confidentiallity</i> (kerahasiaan).....	64
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	65
5.1 Hasil Penelitian.....	65
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	65
5.1.2 Data Umum.....	66
5.1.3 Variabel Yang Diukur.....	69
5.2 Pembahasan.....	72
5.2.1 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Perlakuan.....	72
5.2.2 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	74
5.2.3 Pengaruh Kombinasi Stretching dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	76
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
6.1 Kesimpulan.....	79
6.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	11
Tabel 2.6	Keaslian Penelitian.....	36
Tabel 4.5	Definisi Operasional Pengaruh Stretching Dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi.....	54
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	67
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	67
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	68
Tabel 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Pengobatan Anti Hipertensi.....	68
Tabel 5.6	Identifikasi Tekananan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Perlakuan.....	69
Tabel 5.7	Identifikasi Tekananan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Kontrol.....	69
Tabel 5.8	Pengaruh Kombinasi Stretching dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Stretching Dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi.....	44
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Pengaruh Stretching Dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden	85
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	86
Lampiran 3	Standar Operasional Stretching.....	87
Lampiran 4	Standar Operasional Terapi Nafas Dalam.....	89
Lampiran 5	Instrumen Penelitian.....	91
Lampiran 6	Tabulasi.....	95

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Lambang :

%	: Persen
α	: Alfa
ρ	: Rho
\leq	: Lebih dari sama dengan
/	: Garing
-	: Sampai dengan
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari

Daftar Singkatan :

AIS	: Active Isolated Stretching
DM	: Diabetus Melitus
JNC	: Joint National Commite
TD	: Tekanan Darah
HDL	: High Density Lipoprotein
HRS	: Hold Relax Stretching
mmHg	: milimeter hydrargyrum
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
PT	: Perguruan Tinggi

PNF	: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation
RSI	: Rumah Sakit Islam
ROM	: Range Of Motion
IMT	: Indeks Masa Tubuh
MWC	: Majelis Wakil Cabang
NU	: Nahdlatul Ulama
WHO	: World Health Organization