

**PENGARUH TERAPI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS BOTANIA  
TAHUN 2024**



**SKRIPSI**

**TRI PUTRI INDRIYANI**

**NIM. 616080720039**

**PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS  
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA  
BATAM**

**PENGARUH TERAPI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS BOTANIA  
TAHUN 2024**



**SKRIPSI**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Keperawatan

**TRI PUTRI INDRIYANI**

**NIM. 616080720039**

**PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS  
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA  
BATAM**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Putri Indriyani  
NIM : 616080720039  
Judul : Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Botania Tahun 2024.  
Program Studi : Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners  
Institusi : Institut Kesehatan Mitra Bunda

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batam, 10 Oktober 2024

Pembuat Pernyataan,

**Tri Putri Indriyani**

Mengetahui,

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Roza Erda, MM.MKM**

**Ns. Laeli Mufidah, S.Kep**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

**JUDUL RISET : PENGARUH TERAPI NAPAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT  
PUSKESMAS BOTANIA TAHUN 2024.**

**NAMA MAHASISWA : TRI PUTRI INDRIYANI**

**NIM : 616080720039**

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan telah di pertahankan di hadapan tim  
penguji skripsi Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.

Batam, 10 Oktober 2024

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Roza Erda, MM.MKM**

**Ns. Laeli Mufidah, S.Kep**

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners  
Ketua,

**Ns. Savitri Gemini, M.Kep**



## **PENGESAHAN**

Skripsi ini Telah Dipertahankan dan Telah Diperbaiki Sesuai Dengan Masukan

Dewan Penguji Skripsi

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam

Pada tanggal 10 Oktober 2024

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Roza Erda, MM.MKM**

**Ns. Laeli Mufidah, S.Kep**

**PENGUJI I**

**PENGUJI II**

**Ns. Regina Natalia, M.Kep., Sp.Kep.A**

**Dr. dr. H. Mawardi Badar, MM**

**Mengetahui,**

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Ketua,

**Ns. Savitri Gemini, M.Kep**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. IDENTITAS DIRI

1. Nama Lengkap : Tri Putri Indriyani
2. NIM : 616080720039
3. Tanggal Lahir : 01 Mei 2001
4. Tempat Lahir : Batam
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Alamat Rumah : Perumahan GMP Block D No. 4 Tanjung Piayu,  
Batam
7. Alamat E-mail : yaniiindri035@gmail.com
8. Telepon : -
  - a. HP : 0813 8532 6860
  - b. Orangtua : 0813 7261 7116

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 2008 – 2014 : SDN 001 Batam
2. Tahun 2014 – 2017 : SMPN 16 Batam
3. Tahun 2017 – 2020 : SMK Putra Jaya Centre
4. Tahun 2020 – 2024 : Institut Kesehatan Mitra Bunda

Batam, 10 Oktober 2024

Tri Putri Indriyani  
616080720039

**PENGARUH TERAPI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS BOTANIA  
TAHUN 2024**

Tri Putri Indriyani (2024)  
Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners  
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing  
Roza Erda, MM.MKM  
Ns. Laeli Mufidah, S.Kep

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Nafas Dalam

**INTISARI**

Hipertensi menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 diperkirakan 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 saat ini sebanyak 34,1 %. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Botania Tahun 2024. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu dengan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *pre and post test design*. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 18 lansia pada kelompok perlakuan dan 18 lansia pada kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran langsung menggunakan sfigmomanometer digital, sop dan lembar observasi pengukuran. Hasil statistik menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan/pengaruh yang signifikan antara nilai rata-rata tekanan darah (sistolik dan diastolik) sebelum dan sesudah penerapan terapi napas dalam pada lansia kelompok intervensi.

***THE EFFECT OF DEEP BREATH THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF UPT PUSKESMAS BOTANIA IN 2024***

Tri Putri Indriyani (2024)  
*Bachelor of Nursing and Nursing Professional Education*  
Institut Kesehatan Mitra Bunda

*Supervisors*  
Roza Erda, MM.MKM  
Ns. Laeli Mufidah, S.Kep

*Keywords: Elderly, Hypertension, Blood Pressure, Deep Breath Therapy*

***ABSTRACT***

*Hypertension according to data from the World Health Organization (WHO) in 2021 is estimated to be 1.28 billion people in the world suffering from hypertension, most of whom (two-thirds) live in low- and middle-income countries. The prevalence of hypertension in Indonesia according to the Basic Health Research (Riskesdas) 2018 is currently 34.1%. This study aims to determine whether there is an effect of deep breathing therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension in the Botania Health Center work area in 2024. This research includes quasi-experimental research with a quasi-experimental design with a pre and post test design. The sampling technique used was non-probability sampling, namely purposive sampling with a sample size of 18 elderly people in the treatment group and 18 elderly people in the control group. Data collection techniques were carried out through direct measurements using a digital sphygmomanometer, SOP and measurement observation sheets. Statistical results using the Wilcoxon signed rank test obtained a value (p-value = 0.000 < 0.05) which means there is a significant difference between the average blood pressure values (systolic and diastolic) before and after the application of deep breathing therapy in the elderly in the intervention group*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilalamin kami panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rizki, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Botania Tahun 2024“ dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditentukan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala. Namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama serta dukungan dari berbagai pihak sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat diatasi. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak. Oleh sebab itu, disini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Gusnawati, S.Tr. Keb., M.K.M., selaku Ketua Yayasan Harapan Bunda Batam
2. Bapak Dr. dr. H. Mawardi Badar, MM., selaku Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda.
3. Ibu Ns. Savitri Gemini, S.Kep., M,Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners.
4. Ibu Roza Erda, MM.MKM., selaku pembimbing I selalu memotivasi dan membimbing saya dalam pengerjaan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Laeli Mufidah, S.Kep., selaku pembimbing II selalu memotivasi dan membimbing saya dalam pengerjaan skripsi ini.

6. Seluruh dosen atau staf pengajar Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan dan nasehat selama mengikuti dan menjalani perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua saya Bapak Cik Ani dan Ibu saya Yeni Dianasari serta kedua abang saya Andrean Pratama dan Dicky Candra yang telah memberikan perhatian, dukungan, semangat, dan do'a restu sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian sederhana ini.
8. Terimakasih untuk sahabat-sahabat saya Gloria Wella, Eflin Elianora, Naimah, Siti Alifia, Dewi Savitri yang telah membantu dan mendukung , serta memberikan masukan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan Sarjana Keperawatan angkatan 2020 yang telah berjuang bersama-sama selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi dan semua pihak yang telah memberikan bantuan yang tidak ternilai harganya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya dan mengharapkan kritikan dan saran kepada semua pihak demi kesempurnaan skripsi penulis kedepannya.

Batam, 10 Oktober 2024

Tri Putri Indriyani

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL LUAR.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>vii</b>
<b><i>ABSTRACT</i>.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
1.5 Keaslian Penelitian .....	10
1.6 Sistematika Penulisan .....	13

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>14</b>
2.1 Konsep Dasar Lansia .....	14
2.1.1 Pengertian Lansia .....	14
2.1.2 Klasifikasi Lansia .....	15
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan Pada Lansia .....	15
2.1.4 Pendekatan Perawatan Lansia .....	17
2.1.5 Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	19
2.2 Konsep Dasar Hipertensi .....	26
2.2.1 Pengertian Hipertensi .....	26
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi .....	27
2.2.3 Penyebab Hipertensi .....	28
2.2.4 Tanda dan Gejala Hipertensi .....	29
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi .....	30
2.2.6 Faktor Resiko Hipertensi .....	32
2.2.7 Komplikasi.....	35
2.2.8 Bahaya Hipertensi .....	37
2.2.9 Penatalaksanaan Hipertensi .....	37
2.2.10 Alat Ukur Tekanan Darah .....	40
2.3 Konsep Terapi Nafas Dalam .....	41
2.3.1 Pengertian Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	41
2.3.2 Tujuan Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	41
2.3.3 Manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	42
2.3.4 Prosedur Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	42
2.4 Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah .....	43

2.5	Kerangka Konseptual .....	43
2.6	Hipotesa Penelitian .....	47
<b>BAB III METODE PENDAHULUAN .....</b>		<b>48</b>
3.1	Jenis Rancangan Penelitian .....	48
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
3.2.1	Populasi .....	49
3.2.2	Sampel .....	50
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	52
3.3.1	Lokasi Penelitian .....	52
3.3.2	Waktu Penelitian .....	52
3.4	Variabel Penelitian .....	53
3.4.1	Variabel Independen (Variabel Bebas) .....	53
3.4.2	Variabel Dependen (Variabel Terikat) .....	53
3.5	Kerangka Kerja .....	54
3.6	Prosedur Penelitian .....	55
3.7	Pengumpulan Data .....	60
3.7.1	Teknik Pengumpulan Data .....	60
3.7.2	Instrumen Penelitian .....	60
3.8	Pengolahan Data dan Analisa Data .....	61
3.8.1	Pengolahan Data .....	61
3.8.2	Analisa Data .....	63
3.9	Definisi Operasional .....	65
3.10	Etika Penelitian .....	67
3.11	Keterbatasan Penelitian .....	68

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>70</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	70
4.2 Hasil Penelitian .....	72
4.2.1 Hasil Univariat .....	73
4.2.2 Hasil Bivariat .....	76
4.3 Pembahasan .....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>85</b>
5.1 Kesimpulan .....	85
5.2 Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	27
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	42
Tabel 3.2 Analisa Bivariat.....	42
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	54
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia Responden di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Botania Tahun 2024 .....	73
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Botania Tahun 2024.....	74
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Napas Dalam Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	75
Tabel 4.4 Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Napas Dalam Pada Kelompok Intervensi .....	76
Tabel 4.5 Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Napas Dalam Pada Kelompok Kontrol (n=18) .....	77
Tabel 4.6 Hasil Analisis Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Napas Dalam Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Botania Tahun 2024.....	78
Tabel 4.7 Hasil Analisis Uji Analisis Perbedaan Tekanan Darah Lansia Pada Kelompok Intervensi Saat Pre Test Dan Post Test Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Botania Tahun 2024.....	79

Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Analisis Perbedaan Tekanan Darah Lansia Pada Kelompok Kontrol Saat Pre Test Dan Post Test Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Botania Tahun 2024.....	80
---	----

## DAFTAR SKEMA

<b>Skema 2.1 Kerangka Konseptual.....</b>	<b>40</b>
<b>Skema 3.1 Kerangka Kerja.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Izin Permohonan Pengambilan Data Awal di Dinas Kesehatan Kota Batam.
- Lampiran 2** Surat Balasan Permohonan Pengambilan Data Awal di Dinas Kesehatan Kota Batam.
- Lampiran 3** Surat Izin Permohonan Pengambilan Data Awal di UPT Puskesmas Tiban Baru
- Lampiran 4** Surat Izin Studi Pendahuluan di UPT Puskesmas Tiban Baru Kota Batam.
- Lampiran 5** Surat Balasan Permohonan Pengambilan Data Awal di UPT Puskesmas Tiban Baru
- Lampiran 6** Surat Izin Penelitian di UPT Puskesmas Botania Kota Batam.
- Lampiran 7** Surat Balasan Izin Penelitian di UPT Puskesmas Botania Kota Batam.
- Lampiran 8** *Informed Consent*
- Lampiran 9** Lembar SOP Pemeriksaan Tekanan Darah
- Lampiran 10** Lembar SOP Pemberian Terapi Napas Dalam
- Lampiran 11** Lembar Observasi Pemberian Terapi Napas Dalam
- Lampiran 12** Hasil SPSS
- Lampiran 13** Dokumentasi
- Lampiran 14** Lembar Konsultasi Pembimbing
- Lampiran 15** Jadwal Kegiatan