

**PENGARUH METODE RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN  
DENGAN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
DI KELURAHAN SRAGI KECAMATAN SRAGI**

**Skripsi**



**ANI ZUHRIA  
NIM:202002030025**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN  
2024**

**PENGARUH METODE RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN  
DENGAN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
DI KELURAHAN SRAGI KECAMATAN SRAGI**

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**



**ANI ZUHRIA  
NIM:202002030025**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi” yang disusun oleh Ani Zuhria telah disetujui dan telah diperiksa oleh dosen Pembimbing Skripsi untuk dilakukan uji seminar hasil.

Pekalongan, 14 Agustus 2024

Pembimbing



Dr.Nur Izzah,S.Kp.,M.Kes  
0623086702

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang peneliti tulis tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi Pendidikan, dan merupakan karya saya sendiri. Segala kutipan karya dari pihak lain telah saya tulis menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi atau falsifikasi maka saya rela mengulang penyusunan skripsi di tahun berikutnya.

Pekalongan, 14 Agustus 2024

Peneliti



Ani Zuhria  
NIM .202002030025



## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi

### **PENGARUH METODE RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI KELURAHAN SRAGI KECAMATAN SRAGI**

Disusun Oleh

Ani Zuhria

NIM. 202002030025

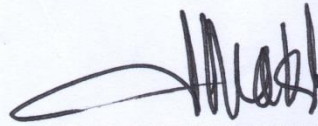
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Agustus 2024

Dewan Penguji

Penguji Utama

Aida Rusmariana, S.Kep.Ns.MAN

NIDN 0626026902



Penguji anggota I

Dafid Arifianto, M.Kep.Ns.Sp.Kep.MB

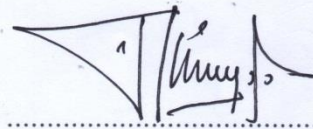
NIDN 0620107502



Penguji anggota II

Dr.Nur Izzah, S.Kp.,M.Kes

NIDN 0623086702



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

Pekajangan, 16 Agustus 2024

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan


Nurul Aktifah, S.Kep.Ns.,M.Si.,Med

NIDN. 0631128003

**LEMBAR PERSETUJUAN UNTUK PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ani Zuhria

Nim : 202002030025

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi”, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif bebas menyimpan, mengalih mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian Penelitian Saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 14 Agustus 2024

Yang menyatakan



Ani Zuhria  
NIM .202002030025

## **PRAKATA**

Segala puji syukur bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah,sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi”Penyusunan skripsi penelitian ini dapat terselesaikan berkat bimbingan dari bapak/ibu dosen dan bantuan serta saran dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr.Nur Izzah,S.Kp.,M.Kes.Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
2. Nuniek Nizmah Fajriyah, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
3. Nurul Aktifah, S.Kep.,Ns.M.Si.,Med. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
4. Dafid Arifianto, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.M.B selaku Kepala Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
5. Aida Rusmariana, S.Kep.Ns.MAN selaku Ketua Penguji Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

6. Dafid Arifianto, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.M.B selaku Dosen Anggota Penguji I sekaligus Kepala Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
7. Wiwiek Natalya, M.Kep.Sp.Kom Selaku koordinator skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
8. Segenap Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
9. Ayah ibu tercinta yang memberikan doa, motivasi, dukungan dan selalu berjuang untuk anak-anaknya, beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, Namun beliau menginginkan anaknya bisa menjadi sarjana.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekalongan, 14 Agustus 2024

Peneliti



Ani Zuhria

NIM.202002030025



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Definisi Tekanan Darah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Definisi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Klasifikasi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Etiologi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

5. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Definisi Relaksasi Napas Dalam .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat Terapi Napas Dalam .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Keuntungan Teknik Relaksasi Napas Dalam..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Jenis Terapi Napas Dalam .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III_KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL ...</b>	
<b>DAN DEFINISI OPERASIONAL.....</b>	
A. Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	
A. Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Etika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Uji Validitas dan Rehabilitasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	

A. Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi .....	10
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	21
Tabel 4.1	Desain Penelitian .....	24
Tabel 4.2	Waktu Penelitian .....	27
Tabel 4.3	Analisa Data Univariat .....	39
Tabel 5.1	Gambaran Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Setelah diberikan Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Intervensi .....	41
Tabel 5.2	Gambaran Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Setelah diberikan Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Kontrol .....	41
Tabel 5.3	Pengaruh Pemberian Metode Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Kelompok Intervensi .....	42
Tabel 5.4	Pengaruh Pemberian Metode Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Kelompok Kelontrol.....	42
Tabel 5.5	Perbedaan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	43

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi.....	18
--	----



## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Observasi Kelompok Intervensi
- Lampiran 4 Lembar Observasi Kelompok Kontrol
- Lampiran 5 Lembar Standar Operasional Prosedur Metode Relaksasi Napas  
Dalam
- Lampiran 6 Lembar Kepala Bappeda Kabupaten Pekalongan
- Lampiran 7 Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Izin Kepala Puskesmas Sragi 1
- Lampiran 9 Lembar Permohonan Izin Kepala Kelurahan Sragi
- Lampiran 10 Permohonan Izin Etik Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten
- Lampiran 11 Lembar Hasil Uji Etik
- Lampiran 12 Kelompok Intervensi Tekanan Darah
- Lampiran 13 Kelompok Kontrol Tekanan Darah
- Lampiran 14 Uji frekuensi kelompok intervensi
- Lampiran 15 Uji frekuensi kelompok kontrol
- Lampiran 16 Analisis rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi dan  
kelompok kontrol
- Lampiran 17 Uji Normalitas Kelompok Intervensi
- Lampiran 18 Hasil Uji Normalitas Kelompok Kontrol
- Lampiran 19 Uji Dependen Kelompok Intervensi
- Lampiran 20 Uji dependen kelompok kontrol
- Lampiran 21 T-Independen

## ABSTRAK

### **Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi**

Ani Zuhria<sup>1</sup>, Nur Izzah<sup>2</sup>

**Latar Belakang:** Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan non farmakologis dengan relaksasi napas dalam. Terapi relaksasi napas dalam adalah teknik pengendalian diri dengan cara relaksasi napas dalam pada saat menghembuskan napas kita mengeluarkan karbondioksida, dan pada saat menarik napas oksigen masuk ke dalam tubuh untuk membersihkan darah.

**Tujuan:** Untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode relaksasi napas dalam pada pasien dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen one group pretest and posttest with control group design*. Teknik penelitian ini menggunakan *purposive sampling atau judgement*. Sampel terdiri dari 25 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol uji statistik menggunakan *Uji T-Dependen* dan *Uji T-Independent Sample T-Test* ada pengaruh.

**Hasil:** Ada Pengaruh yang signifikan metode relaksasi napas dalam menggunakan *Uji T-dependent* diperoleh hasil tekanan darah sistolik sebelum dan setelah *p-value* 0,000 nilai  $p < 0,05$  yang berarti ada pengaruh metode relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi, pada kelompok kontrol menggunakan *Uji T-dependent* diperoleh hasil tekanan darah sistolik sebelum dan setelah *p-value* 0,187 nilai  $p > 0,05$  yang berarti tidak ada pengaruh metode relaksasi napas dalam.

**Simpulan:** Metode relaksasi napas dalam mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di kelurahan sragi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam, Tekanan Darah.

Daftar Pustaka: 29 (2013-2024).

## ABSTRACT

### **The Effect of Deep Breathing Relaxation Method on Hypertensive Patients to Lower Blood Pressure in Sragi Village, Sragi District**

Ani Zuhria<sup>1</sup>, Nur Izzah<sup>2</sup>

**Background:** Management of hypertension can be carried out through non-pharmacological methods, such as deep breathing relaxation. This relaxation therapy involves controlling oneself by performing deep breathing, which expels carbon dioxide when exhaling and allows oxygen to enter the body when inhaling, thereby purifying the blood.

**Objective:** To determine whether there is an effect of the deep breathing relaxation method on patients with hypertension in lowering blood pressure in Sragi Village, Sragi District.

**Method:** This research is a quantitative study using a quasi-experimental design with a one-group pretest and posttest with a control group. The sampling technique employed was purposive sampling or judgment sampling. The sample consisted of 25 respondents in the intervention group and 25 respondents in the control group. Statistical tests used included the dependent T-test and the independent sample T-test.

**Results:** There was a significant effect of the deep breathing relaxation method. The results from the dependent T-test showed that the systolic blood pressure before and after the intervention had a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating an effect of the method in the intervention group. In the control group, the dependent T-test results showed a systolic blood pressure p-value of 0.187 ( $p > 0.05$ ), indicating no effect of the deep breathing relaxation method.

**Conclusion:** The deep breathing relaxation method is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients in Sragi Village.

**Keywords:** Hypertension, Deep Breathing Relaxation, Blood Pressure

References: 29 (2013-2024)

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan tekanan darah yang terjadi dalam arteri hiper merupakan kenaikan peningkatan atau tegangan (Muzakkar & Djafar ,2021). Hipertensi merupakan kondisi yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah menjadi tidak normal pada pembuluh darah arteri sehingga memerlukan waktu lama. Hipertensi merupakan keadaan nilai pada tekanan darah sistolik naik sebesar  $> 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $> 90$  mmHg atau keduanya (Mooryati and Yahya, 2018).

Hipertensi sering sekali tidak menampilkan suatu indikasi apa saja dalam jangka waktu lama sehingga sering diketahui sebagai *the silent killer*. Hipertensi sering diketahui apabila sudah mengalami komplikasi bagian tubuh seperti otak, mata, jantung dan ginjal mengakibatkan hipertensi merupakan aspek efek yang terjadi bermacam jenis penyakit (Oktaviani E, 2019). Hipertensi dapat dikategorikan menjadi dua, antara lain faktor resiko yang dapat dicegah dan faktor resiko yang tidak dapat dicegah antara lain jenis kelamin, usia dan faktor genetik, serta faktor yang dapat dicegah meliputi pola makan dan kebiasaan olahraga (Susanti et al.,2021).

*World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga ) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa

mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya.

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33 % antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021). Jumlah penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 70 juta orang (28%), tetapi hanya 24% diantaranya merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi hipertensi pada populasi dewasa di negara maju sebesar 35% dan di negara berkembang sebesar 40%. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa adalah 6-15 % (Susanti et al., 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar Tahun (2018) prevalensi hipertensi penduduk usia > 18 tahun sebanyak 34,1 % tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%). Papua sebanyak (22,2%). Hipertensi kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%). Data prevalensi sebanyak 34,1% menunjukkan sebanyak 8,8 % pasien terdiagnosa hipertensi dan 13,3 % pasien tidak sering minum obat. Data diatas menjelaskan mengapa sebagian besar pasien hipertensi tidak tahu jika mengidap hipertensi dan tidak melakukan perawatan.

Data hipertensi Dinas Kesehatan pada tahun 2023 sebanyak 6540 dengan persentase 76.58 % pasien dengan hipertensi di puskesmas sragi 1. Sedangkan hasil studi pendahuluan di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan terdapat 301 pasien hipertensi yaitu 243 perempuan 58 laki-laki di kelurahan sragi ada 34 Rt yang terdiri dari 8 lingkungan antara lain



Gentongwungu, Jatimalang A, Jatimalang B, Gemyang, Ringin 7A, Ringin 7B, Pesantren dan GSI (Griya Sragi Indah). Penatalaksanaan yang perlu diperhatikan agar tidak terjadi timbulnya komplikasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dapat menggunakan obat antihipertensi. Sementara itu, terapi non farmakologis dapat menggunakan terapi komplementer dengan meditasi, aromaterapi, terapi herbal, relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Penatalaksanaan non farmakologis menggunakan terapi relaksasi napas dalam efektif tekanan darah tinggi turun pada pasien dengan menggunakan terapi relaksasi napas dalam bisa dilakukan secara mandiri, relatif mudah dikerjakan dibandingkan dengan terapi lain, tidak memerlukan banyak waktu sehingga mengurangi efek bahaya dari pengobatan bagi pasien hipertensi (Suwardianto dalam Parinduri, 2020).

Klasifikasi teknik relaksasi napas dalam dibedakan menjadi dua jenis yaitu teknik relaksasi progresif aktif dan teknik relaksasi progresif pasif. Teknik relaksasi progresif pasif mencakup pernapasan abdomen yang dalam dan lambat sementara otot-otot tegang rileks sesuai perintah. Teknik relaksasi efektif menurunkan detak jantung, tekanan darah, meredakan sakit kepala karena tegang, menurunkan ketegangan otot meningkatkan kesehatan dan meredakan gejala stress dalam berbagai situasi (Potter dan Parry dalam parinduri,2020).

Terapi relaksasi napas dalam berfungsi menurunkan tekanan darah tidak memiliki dampak negatif atau kontra indikasi seperti terapi yang mengkonsumsi obat antihipertensi. Dengan teknik relaksasi napas dalam secara langsung dapat merangsang sistem saraf simpatis agar kadar zat

ketolamin menurun, suatu zat bisa mengakibatkan penyempitan sehingga pembuluh darah yang mengakibatkan tekanan darah meningkat. Pada saat melakukan aktivitas sistem saraf simpatis mengalami penurunan akibat relaksasi, produksi zat katekolamin menurun yang mengakibatkan pembuluh darah melebar sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah. Penurunan tekanan darah seharusnya dilakukan dengan cara metode non farmakologis yaitu teknik relaksasi napas dalam, jika terlalu sering menggunakan metode farmakologis seperti mengkonsumsi obat antihipertensi, dapat menyebabkan dampak negatif terhadap obat dan jika dibiarkan lama akan memperberat kerja sistem ginjal (Hartati dkk .2016).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian metode relaksasi napas dalam pada pasien dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan metode relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi.
- b. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah sistolik sebelum dan setelah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan metode relaksasi napas dalam.
- c. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada kelompok intervensi
- d. Untuk mengetahui pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan metode relaksasi napas dalam.
- e. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan penelitian, maupun berpikir kritis secara ilmiah serta meningkatkan pengetahuan tentang pemberian Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah.

## 2. Bagi Masyarakat

Hasil Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pandangan untuk masyarakat terutama pada pasien hipertensi mengenai manfaat Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah.

## 3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi pelayanan kesehatan terkait Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah.

## 4. Bagi Institusi

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan menentukan pelayanan keperawatan penelitian. Terhadap Pengaruh Metode Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah.

## E. Keaslian Penelitian

1. Mulyadi Tahun 2023, telah melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi”. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan group pretest dan posttest, besar responden dalam penelitian ini 16 responden. Hasil uji statistic dengan *uji paired test sampeles* nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$ , ada pengaruh metode relaksasi napas dalam dengan nilai rerata tekanan darah 147/100 mmHg dengan standar deviasi

9.069/3.722 nilai rerata tekanan darah setelah diberikan intervensi 139/90 mmHg dengan nilai standar deviasi 8.890/3.820 penyusutan tekanan darah pada penderita dengan hipertensi esensial di wilayah kerja sukabumi. Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan group pretest dan posttest. Perbedaan pada penelitian adalah jumlah responden yang digunakan. Pada jumlah responden yang saya gunakan sebanyak 50 responden yang terbagi menjadi 25 kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol. Teknik penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau *judgement sampling* dengan cara merendomkan. Lokasi yang akan dijadikan untuk penelitian di Jawa Tengah Kabupaten Pekalongan tempatnya di Kelurahan Sragi Kecamatan Sragi.

2. Nengsih Tahun 2022, telah melakukan penelitian dengan dengan judul''  
Relaksasi Napas Dalam Sebagai Intervensi Efektif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi''. Metode pencarian *literatur review data base mendelay* dan *google scholar* (2016-2021) menggunakan *keyword* ''Relaksasi Napas Dalam, Tekanan Darah dan Hipertensi''. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa 25 pasien hipertensi rerata tekanan darah sistolik setelah dilakukan tindakan relaksasi napas dalam adalah 153,80 mmHg rerata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan 94,40 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah sistolik setelah 142,56 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik setelah dilakukan relaksasi napas dalam 84,80 mmHg. Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan penurunan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam *p-value* sistole=0,000



dan *p-value* diastolik=0,001. Hasil penelitian  $< 0,05$  sehingga disimpulkan terdapat pengaruh. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pasien hipertensi dan relaksasi napas dalam dengan *purposive sampling*. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan adalah relaksasi napas dalam dengan *pretest-posttest with control group desain* dengan *uji beda dua mean dependen*.

3. Cahyani Tahun 2019, telah melakukan penelitian dengan dengan judul “Pengaruh Teknik relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud. Dr. Soeratno Gemolang Tahun 2018”. Penelitian ini menggunakan pra eksperimen dengan desain *one group pretest dan posttest* populasi penelitian sebanyak 25 pasien. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* menggunakan uji beda yaitu *paired sample T-test*. Rerata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah relaksasi napas dalam sebesar 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg. Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg. Ada Pengaruh yang signifikan yaitu *p-value*  $0,000 < 0,05$ . Persamaan penelitian ini berada pada jumlah responden yang digunakan dengan *one group pretest dan posttest*. Perbedaan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau *judgement sampling* dengan cara merandomkan sampelnya.



