

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANTI
WERDHA SENJA CERAH PANIKI**

SKRIPSI

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas
Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado



PASKALINA P. RANANMASE

(11061037)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2015



**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO – INDONESIA**

Nama : Paskalina P. Rananmase
NIM : 11061037
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia di Panti
Werdha Senja Cerah Paniki
Pembimbing : I. Rumondang Panjaitan, SKp., M.Kep
II. Wahyuny Langelo, BSN, M. Kes

Menyetujui,
Manado, Juli 2015

Pembimbing I

Rumondang Panjaitan, SKp., M.Kep

Pembimbing II

Wahyuny Langelo, BSN, M. Kes

Mengetahui,

Dekan

M. Consolatrix da Silva, S.Kep.,Ns., MSN

Ketua Program Studi

Sesilliea G. Sumual, BSN

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki**

Yang disusun dan diajukan oleh :

PASKALINA P. RANANMASE

0 1 1 0 6 1 0 3 7

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi

Pada tanggal, 13 Juli 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

TIM PENGUJI

1. Rumondang Panjaitan, SKp., M.Kep

()

2. Wahyuni Langelo, BSN, M. Kes

()

3. Amatus Yudi Ismanto, S. Kep., Ns. Sp. Kep An

()

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado



M. Consolatrix da Silva, S.Kep.,Ns., MSN

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado



Sesillia G. Sumual, BSN

CURICULUM VITAE



A. Identitas

Nama : Paskalina P. Rananmase
Nim : 11061037
Tempat/Tanggal Lahir : Ambon, 02 April 1994
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat : Desa Olilit Barat, Kecamatan Tanimbar Selatan,
Kabupaten Maluku Tenggara Barat
Fakultas/Program Studi : Keperawatan/Ilmu Keperawatan
Tahun Masuk : 2011
Nama Orang Tua : Ayah : Titus Rananmase
Ibu : Hendrika Malirmasele
Nama Adik : 1. Martina Rananmase
2. Selestinus Rananmase
Email : paskalinaprananmase@yahoo.com

B. Riwayat Pendidikan :

1. Lulusan SD Naskat Donbosko I Olilit Barat, tahun 2005
2. Lulusan SMP St Paulus, tahun 2008
3. Lulusan SMA Budi Mulia Saumlaki, tahun 2011
4. S1 Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado 2015

MOTTO:

**“Mereka yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu
dan mereka yang terus belajar akan menjadi pemilik masa depan”**

ABSTRAK

PASKALINA P. RANANMASE

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSAI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANTI WERDHA
SENJA CERAH PANIKI**

Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia. Tindakan pencegahan dan penanganan yang benar dan tepat dapat mengurangi angka kejadian hipertensi. Salah satu penanganan hipertensi non farmakologi adalah pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Jenis penelitian ini adalah *Pre Eksperimental, one group pretes-postest*. Sebagai populasi adalah seluruh lansia yang berada di Panti Werdha Senja Cerah Paniki Manado. Sampel berjumlah 35 responden diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* instrumen penelitian menggunakan lembar observasi tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi napas dalam dan lembar observasi teknik relaksasi napas dalam. Analisa data dengan uji statistik parametric *paired t-test* (t berpasangan). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada Lansia. Melalui uji *paired t-test* diperoleh hasil ($p=0,000$) dengan tingkat kemaknaan ($p<0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sehingga bagi tenaga kesehatan dapat menjadikan teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi keperawatan guna membantu klien yang memiliki tekanan darah tinggi.

Kata kunci : Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Penurunan Tekanan Darah.

Kepustakaan : 30 buku (Tahun 2010-2014), 10 jurnal (Tahun 2009-2014)

ABSTRAC

PASKALINA P. RANANMASE

THE EFFEC OF RELAXATHION TECHNIQUES TO DECREASING IN BLOOD PRESSURE FOR THE ELDERLY PANIKI SENJA CERAH NURSING HOME

Hypertension is a disease that often occurred in elderly. The right and proper precautions and handling can be lessen the incident rate of hypertension. One handling of non-pharmacology hypertension is giving the relaxation techniques breat in. The purpose of this research was to know the effect of relaxationtechniques breath in to decreasing in blood pressure. Type of this research is Pre Experimental, one group pretes-postest. As the population was all of the elderies who been stayed at the Paniki Senja Cerah Nursing Home, Manado. Sampel of 35 respondents taken by using purposive sampling techniques the research instrument using observation sheet of bloog pressure before and after giving the relaxation techniques breath in. Data analysis with parametric statistical tests paired t-test (t pairs). Reseach result showed that effect of relaxation techniques breath in to changes in blood pressure for the elderly. Through the test of paired t-test was obtained results ($p = 0,000$) with level of signficance was ($p < 0,05$). So the conclusion of this research is relaxation techniques breath in tekes affect on decreasing in blood pressure so that for health workers nursing intervention in order to help client who has high blood pressure.

Keywords: The Relaxation Techniques Breath In and Decreasing In Blood Pressure.

Literature: 40 Books (Year 2011-2014) 10 Journals (Year 2009-2014)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasihnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Senjah Cerah Paniki”

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi pada program pendidikan sarjana keperawatan di fakultas keperawatan Unika De La Salle Manado.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat usaha dan kerja keras serta bantuan dan dukungan dari semua pihak baik kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan walaupun masih banyak kekurangan yang ada.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan ikhlas kepada :

1. Revi R H Tanod, Pr MA selaku Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Maria Consolatrix da Silva, S.Kep. Ns, MSN, selaku Dekan Fakultas Keperawatan.
3. Rumondang Panjaitan, SKp., M.Kep dan Wahyuni Langelo, BSN, M. Kes. selaku dosen pembimbing I dan II. Terima kasih untuk setiap saran, kritikan dan bimbingan selama proses penyusunan proposal ini.
4. Orang tua yang tercinta. Terima kasih untuk setiap kasih sayang, cinta pengertian, kesabaran, semangat dan doa yang tak henti-hentinya diberikan untuk kesuksesan penulis.
5. Terima kasih untuk pacar tersayang Sascar Ansanay yang selalu memberikan dukungan, semangat, kasih sayang dan doa untuk penulis.
6. Terima kasih buat Saudara dan Saudari tersayang Since, Ona, Kaka Hesti, Bong Oli, Rafli, Lusia, Kaka Eci, Marni, Dekut, Kaka Keli, Kaka Yul, Vanti, Ikha, Valdy, Igo, Lia, Kaka Wati, Om Angki, Suster Klarina, Mama Maya. Dan untuk Opa Edo dan Oma Mina yang tersayang. Terima kasih untuk dukungan dan semangat serta doa yang selalu di berikan kepada penulis.

7. Terima kasih juga buat teman-teman yang selalu berjuang hingga larut malam (Brenda, melfin, villy, dan Wulan) dan untuk Adik-adik tersayang di Kost Aresident terima kasih untuk kebersamaannya.
8. Terima kasih buat Brenda Ngamel, Venti Falikre, Matius Fenyapwain, Ignasius Matabesi dan bong Oli Batbual yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian, terima kasih banyak atas bantuan dan dukungannya.
9. Terima kasih untuk para dosen keperawatan yang selalu mendukung dan memberikan ilmu dan semangat kepada penulis.

Manado, 20 April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
CURICULUM VITAE.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hipertensi	5
2.1.1 Pengertian Hipertensi	5
2.1.2. Klasifikasi Tekanan Darah.....	6
2.1.3. Penyebab Hipertensi.....	6
2.1.4. Patofisiologi	9
2.1.5. Manisfestasi Klinik	10
2.1.6. Komplikasi Hipertensi.....	11
2.1.7. Penatalaksanaan Hipertensi	12
2.2. Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	25
2.2.1. Pengertian.....	25
2.2.2. Mekanisme Teknik Relaksasi Napas Dalam	26
2.2.3. Jenis-jenis Teknik Relaksasi	27

2.2.4. Manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam	28
2.2.5. Prosedur Teknik Relaksasi Tarik Napas Dalam.....	29
2.3. Penelitian Terkait	29
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	
3.1. Kerangka Konsep	34
3.2. Hipotesis.....	34
3.3. Defenisi Operasional	35
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1. Desain Penelitian.....	36
4.2. Lokasi Penelitian	36
4.3. Populasi dan Sampael.....	36
4.4. Cara Pengumpulan Data.....	37
4.5. Etika Penelitian	37
4.6. Prosedur Penelitian.....	38
4.7. Pengolahan Data.....	39
4.8. Analisa Data	39
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Jenis Kelamin	40
B. Umur.....	40
C. Pengukuran tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi.....	41
D. Pengukuran tekanan darah sesudah pemberian teknik relaksasi	41
E.Hasil uji t berpasangan / pair	41
BAB VI PEMBAHASAN	
6.1. Pengaruh Teknik Relaksasi	43
BAB VII PENUTUP	
7.1. Kesimpulan.....	47
7.2. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa	6
Tabel 2: Defenisi operasional.....	35
Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di Balai Penyantunan Senja Cerah Paniki	40
Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Usia Responden di Balai Penyantunan Senja Cerah Paniki.....	40
Tabel 5: Tekanan darah pada awal sesudah pemberian teknik relaksasi	41
Tabel 6: Tekanan darah pada akhir sesudah pemberian teknik relaksasi.....	41
Tabel 7: Hasil uji t berpasangan tekanan darah awal pemberian teknik relaksasi dan pada akhir pemberian teknik relaksasi	41
Tabel 8 : Hasil awal pemberian teknik relaksasi dan akhir pemberian Teknik relaksasi	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen Penelitian	51
Lampiran 2: Master tabel	52
Lampiran 3: Hasil uji statistik t berpasangan	58
Lampiran 4: Surat Permohonan Survey Data	60
Lampiran 5: Lembar persetujuan ujian proposal	61
Lampiran 6: Lembar persetujuan penelitian	62
Lampiran 7: Lembar persetujuan menjadi responden	63
Lampiran 8: Surat Penelitian.....	64
Lampiran 9: Surat Keterangan Selesai Penelitian	65
Lampiran 10: Lembar Konsul Dosen Pembimbing I dan II.....	66
Lampiran 11: Surat pernyataan	68
Lampiran 12: Kartu Bimbingan Riset Keperawatan/ Skripsi	69
Lampiran 13: Lembar persetujuan ujian skripsi.....	71

