

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN  
HIPERTENSI DI RUANG LEGONG  
RSD MANGUSADA BADUNG**



**IDA AYU PUTU YULI SUARNITI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN  
HIPERTENSI DI RUANG LEGONG  
RSD MANGUSADA BADUNG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**Ida Ayu Putu Yuli Suarniti  
NIM. C2120015**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN  
HIPERTENSI DI RUANG LEGONG  
RSD MANGUSADA**

**Diajukan Oleh:**

**Ida Ayu Putu Yuli Suarniti  
NIM. C2120015**

**Mangupura, 15 Desember 2021**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

**Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes  
NIDN: 0812108702**

Pembimbing II

**Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0812018901**

Mengetahui,  
Program Studi SI Keperawatan

**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PROPOSAL INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN BINA USADA  
BALI**

**Tanggal : 28 Januari 2022  
Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :**

Ketua Penguji



Ns. I Komang Widarma Atmaja, S.Kep.,M.Kes  
NIDN: 8839290019

Sekretaris Penguji



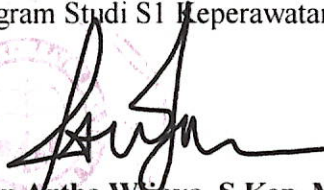
Ns. Ni Made Ari Sulwandari, S.Kep.,M.Kes  
NIDN: 0812103702

Anggota Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep.,M.Kep  
NIDN: 0812018901

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep  
NIDN: 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ida Ayu Putu Yuli Suarniti

NIM : C2120015

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Legong RSD Mangusada

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 28 Januari 2022



Ida Ayu Putu Yuli Suarniti

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

Skripsi, Desember 2022

Ida Ayu Putu Yuli Suarniti

Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Legong RSD Mangusada Badung

XII + 51 + 8 tabel + 2 gambar + lampiran

### **ABSTRAK**

Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan dan memberikan kontribusi hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskuler setiap tahun. Salah satu cara non-farmakologis yang dapat diajarkan pada pasien hipertensi dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien adalah terapi relaksasi dengan tehnik *slow deep breathing exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Ruang Legong RSD Mangusada Badung. Menggunakan metode *pre experimental* dengan *pretest-posttest without control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 14 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah responden sebelum melakukan teknik relaksasi *slow deep breathing exercise* adalah 160/81,43 mmHg dan 151,43/75,6 mmHg setelah diberikan intervensi. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*, pada tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai *p-value* (sistole = 0,001, diastole = 0,008)  $< \alpha$  (0,05) dengan demikian H1 diterima dan Ho ditolak yang artinya Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole pada pada pasien hipertensi di Ruang Legong RSD Mangusada Badung. Tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan dapat memahami dan mampu memberikan edukasi terkait teknik *slow deep breathing exercise* pada pasien guna menjaga kesetabilan tekanan darah pasien dengan hipertensi selain dengan pemberian terapi farmakologi.

Kata kunci: *Slow Deep Breathing Exercise*, Tekanan Darah, Hipertensi  
Daftar Pustaka: 36 (2014-2021)

**HEALTH INSTITUTION**  
**BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate thesis, December 2021*

*Ida Ayu Putu Yuli Suarniti*

*The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Blood Pressure of Hypertension Patients in the Legong Room of RSD Mangusada Badung*

*XII + 51 + 8 tables + 2 pictures + attachments*

**ABSTRACT**

Currently, hypertension is a major challenge in Indonesia as it is a disease commonly found in health services and contributes to nearly 9.4 million deaths from cardiovascular disease each year. One of the non-pharmacological methods that can be taught to hypertensive patients and can be performed independently by patients is relaxation therapy using the slow deep breathing technique. The aim of this study is to determine the effect of slow deep breathing on blood pressure of hypertensive patients in Legong room of RSD Mangusada Badung. Use of pre-experimental method with pretest-posttest without control group design. The number of samples in this study was 14 respondents who were selected using purposive sampling technique. The results showed that the mean blood pressure of the respondents before performing the slow deep breathing exercise and relaxation technique was 160/81.43 mmHg and 151.43/75.6 mmHg after the intervention. Pretest and posttest data were analyzed using the Wilcoxon test. At the significance level = 0.05, there was a p value (systole = 0.001, diastole = 0.008) < (0.05). Thus, H1 is accepted and Ho is rejected, which means that there is an effect of using relaxation techniques with slow deep breathing to lower systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients in Legong room of RSD Mangusada Badung. It is expected that health care workers, especially nurses, can understand and apply the slow deep breathing techniques to maintain the stability of blood pressure in hypertensive patients in addition to pharmacological therapy.

*Keywords: Slow Deep Breathing Exercise, Blood Pressure, Hypertension*

*Bibliography: 36 (2014-2021)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Ida Hyang Widhi Wasa atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Slow Deep Breathing Excercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Legong RSD Mangusada Badung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Strata-1 di Program studi Ilmu Keperawatan Stikes Bina Usada Bali.

Peneliti menyadari proposal ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua Stikes Bina Usada Bali selaku Direktur Stikes Bina Usada Bali yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga mempermudah penulisan skripsi ini.
2. dr. I Wayan Dartta, S.Ked selaku Direktur RSUD Mangusada Badung yang telah memberikan ijin untuk mengambil data skripsi.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Keperawatan yang telah memberikan ijin dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari,S.Kep.,M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Ns. Claudia Wuri Prihandini,S.Kep.,M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulisan skripsi ini terselesaikan.
6. Segenap Dosen Jurusan Keperawatan Stikes Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
7. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan secara moral, perhatian, finansial serta doa sehingga proposal ini dapat terselesaikan
8. Para sahabat yang telah memberikan dukungan pada peneliti.

Peneliti menyadari penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya

sehingga akhirnya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya di lapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi.

Mangupura, 15 Desember 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ISI LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manajemen Keperawatan .....	4
2. Perawat .....	5
3. Institusi Pendidikan .....	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II: TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Dasar Hipertensi .....	8
1. Definisi Hipertensi .....	8
2. Etiologi Hipertensi .....	9
3. Klasifikasi Hipertensi .....	9
4. Faktor Risiko Hipertensi.....	10
5. Patofisiologi Hipertensi .....	12
6. Manifestasi Klinis.....	14

7. Penatalaksanaan .....	14
B. Konsep <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	17
1. Pengertian <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	17
2. Langkah Langkah <i>Slow Deep Breathing</i> .....	18
C. Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi .....	19
D. Kerangka Teori.....	22
<b>BAB III. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL</b>	
<b>PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep .....	23
B. Hipotesis Penelitian .....	24
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	24
<b>BAB IV. METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
C. Tempat Penelitian .....	28
D. Waktu Penelitian .....	28
E. Etika Penelitian .....	28
F. Alat Pengumpulan Data .....	29
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	31
H. Pengolahan Data .....	32
I. Analisis Data .....	34
<b>BAB V. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	35
B. Analisa Univariat.....	36
C. Uji Normalitas Data .....	38
D. Analisis Bivariat .....	39
<b>BAB VI. PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Hasil Penelitian .....	41
B. Keterbatasan Penelitian .....	48
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan	

Penelitian Selanjutnya .....	48
<b>BAB VII. PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	50
B. Saran .....	51

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasional .....	23
Table 4.1 Rancangan Penelitian .....	24
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	36
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 5.3 Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Melakukan Teknik Relaksasi <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> di Ruang Legong RSD Mangusada Badung .....	37
Tabel 5.4 Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Melakukan Teknik Relaksasi <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> di Ruang Legong RSD Mangusada Badung .....	38
Tabel 5.5 Uji Normalitas Data .....	38
Tabel 5.6 Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Legong RSD Mangusada Badung .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal penelitian

Lampiran 2. Surat permohonan menjadi partisipan

Lampiran 3. Surat persetujuan menjadi partisipan

Lampiran 4. Prosedur Pelaksanaa *Slow Deep Breathing Excercise*

Lampiran 5. Lembar observasi

Lampiran 6. Master Tabel

Lampiran 7. Analisa Data

Lampiran 8. Arsip Surat

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni. (2017). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Mendapat Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari*.
- Arifin, Z. (2017). Kriteria Instrumen Dalam Suatu Penelitian. *Jurnal Theorems (the Original Research of Mathematics)*.
- Armiento, Y. M. (2020). Hubungan Antara Slow Deep Breathing dengan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Tenaga Kerja yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal UPH*, 43(01071170169).
- Ashar, S., Juniawan, H., & Pringgotomo, G. (2018). Perbandingan antara Pemberian Aromaterapi Mawar dan Aromaterapi Lavender terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia di Puskesmas Pagatan Tanah Bambu. *Dinamika Kesehatan*.
- Dwi, R. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Ilmiah Kesehatan*.
- Irianto. (2015). *Memahami Berbagai Penyakit*. Salemba Medika.
- Kadir, A. (2018). Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.30742/jikw.v5i1.2>
- Kemkes RI. (2019a). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*.
- Kemkes RI. (2019b). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (pp. 221–222). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Prangati Kabupaten Kutai Kartanegara. *Ilmiah Kesehatan*.
- Liliana, L. (2020). *Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Terhadap Kadar Kolesterol Total*. 38.
- Mozaffarian, D., Benjamin, E. J., Go, A. S., Arnett, D. K., Blaha, M. J., Cushman, M., Das, S. R., de Ferranti, S., Després, J.-P., Fullerton, H. J., Howard, V. J., Huffman, M. D., Isasi, C. R., Jiménez, M. C., Judd, S. E., Kissela, B. M., Lichtman, J. H., Lisabeth, L. D., Liu, S., ... Turner, M. B. (2016). Heart Disease and Stroke Statistics—2016 Update. *Circulation*. <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000000350>

- Nafi'ah, D., P, S. B., & Mustayah. (2020). Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. R. Soedarsono Pasuruan. *Keperawatan Terapan*.
- Noerhadi, M. (2018). Hipertensi dan Pengaruhnya Terhadap Organ-Organ Tubuh. *Medikoara, IV(2)*, 1–18.
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *J MAJORITY*, 4, 10–19.
- Nurhusna. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi, 1*, 1–26.
- Nursalam. (2015a). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salimba.
- Nursalam. (2015b). Metodologi penelitian keperawatan. *Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika*.
- Oktaviani, M. A. (2014). Perbandingan tingkat konsistensi normalitas distribusi metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan, 3(2)*, 127–135. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-biometrikd8bc041810full.pdf>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7. In *Jakarta: Salemba Medika*.
- Rasyidah. (2018). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Rasyidah. *Riset Informasi Kesehatan, 7(2)*, 0–4. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.178>
- Ridwan. (2014). Gaya hidup dan Hipertensi pada Lanjut Usia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, 2*, 67–70.
- Rilantono, L. I. (2012). Penyakit Kardiovaskular (PKV) 5 Rahasia. In *Penyakit Kardiovaskular (PKV) 5 Rahasia*.
- Riskesdas Bali. (2019). Laporan Provinsi Bali. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Sarwono, J. (2016). Prosedur-Prosedur Analisis Populer Aplikasi Riset Skripsi dan Tesis dengan Eviews. *Yogyakarta: Gava Media*.

- Setiadi. (2007). Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan. ;2007. In *Graha Ilmu : Yogyakarta*. <https://doi.org/10.1186/1471-2105-8-89>
- Smelzer dan Bare. (2016). Asuhan Keperawatan Medikal Bedah. *Journal Tuberculosis Paru Un*.
- Sugiyono. (2018a). *Medodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono, D. (2018b). Metode penelitian kuatintatif , kualitatif dan R & D / Sugiyono. In *Bandung: Alfabeta*.
- Syafi'i, A. (2019). Pengaruh terapi Masase, Masase Dengan Yoga, dan Masase Dengan Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Massage for Sport Therapy and Injury. Yogyakarta, 1(1)*, 18–29.
- Sylvestris, A. (2017). Hipertensi Dan Retinopati Hipertensi. *Saintika Medika*. <https://doi.org/10.22219/sm.v10i1.4142>
- Tarwoto. (2011). *Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Kepala Akut pada Pasien Cedera Kepala Ringan*.
- Tarwoto. (2012). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Kepala Akut Pada Pasien Cedera Kepala Ringan. *Jurnal Health Quality*.
- WHO. (2018). World Health Statistics 2018. In *Journal of Materials Processing Technology* (Vol. 1, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252>
- WHO. (2020). Improving hypertension control in 3 million people: country experiences of programme development and implementation. In *Hearts*.
- Yanti. N. (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah, 2 (4)*, 1–10.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Majority*.