

SKRIPSI
PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DAN
RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS PASIR PANJANG

Skripsi Ini Dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan Program
Sarjana Terapan Keperawatan Pada Prodi Pendidikan Profesi Ners
Kemenkes Poltekkes Kupang



OLEH

ANGELINTAN KONDA NAMU
PO5303209201122

KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Angelintan Konda Namu

NIM : PO5303209201122

Program Studi : D-IV Keperawatan

Perguruan : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 12 Juli 2024

Pembuat pernyataan



Angelintan Konda Namu

Mengetahui

Pembimbing Utama



Dr. Florentianus Tat., SKp., M.Kes

NIP. 196911281993031005

Pembimbing Pendamping



Riny Pujiyanti., S.Kep.Ns., M.Kep

NIP.199211072022032001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

“Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir panjang”

Disusun Oleh:

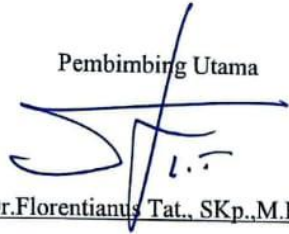
Angelintan Konda Namu

PO5303209201122

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diuji/diseminarkan pada tanggal:

Kupang, 12 Juli 2024

Pembimbing Utama



Dr. Florentianus Tat., SKp., M.Kes

NIP. 196911281993031005

Menyetujui

Pembimbing Pendamping



Riny Pujiyanti., S.Kep.Ns., M.Kep

NIP.199211072022032001

Kupang, 12 Juli 2024

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat., SKp., M.Kes

NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi



Ns. Yoany M.V.B. Aty., S.Kep., M.Kep

NIP.19790805200112001

LEMBAR PENGESAHAN

“Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang”

Disusun Oleh:

Angelintan Konda Namu

PO5303209201122

Telah di pertahankan dalam seminar di depan dewan penguji

Pada tanggal: 12 Juli 2024

Mengesahkan,

Penguji Utama

Irfan, SKM, M.Kes

NIP. 197104041998031003

Penguji II

Dr. Florentianus Tat.SKp..M.Kes

NIP. 196911281993031005

Penguji I

Riny Pujiyanti., S.Kep..Ns..M.Kep

NIP. 199211072022032001



Mengetahui

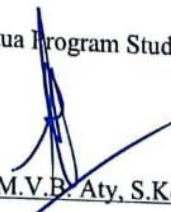
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr.Florentianus Tat.,SKP.,M.Kes

NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi



Ns. Yoani M.V.B. Aty, S.Kep., M.Kep

NIP.197908052001122001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data pribadi

Nama : Angelintan Konda Namu
Tempat Tanggal Lahir : Umamanu,16-10-2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Mahasiswa
Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat : Jl. Piet A.Tallo,gang 1 Akper, Blok C No.13, liliba
Nomor Hp : 082266021724
Email : angelintankondanamu@gmail.com

Riwayat pendidikan

TK angkasa : Tahun 2006
SDN Matawai iwi : Tahun 2013
SMP Negeri Matawai iwi : Tahun 2017
SMA Negeri 3 Waingapu : Tahun 2020

Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang (sejak tahun 2020)

MOTTO

“ Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketuklah, maka pintu akan dibukakan bagimu.”

(Matius 7: 7)

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DAN
RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS PASIR PANJANG**

Angelintan Konda Namu¹ Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes²

Riny Pujiyanti.,S.kep., Ns., M.Kep³ Irfan., SKM., M.Kes

Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang, Jurusan keperawatan,

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

angelintankondanamu@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau biasa dikenal tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Penyakit ini merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, termasuk gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke. **Tujuan :** Untuk mengidentifikasi pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang. **Metode :** Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain pra eksperimen *the one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini yaitu pasien hipertensi di puskesmas pasir panjang sebanyak 58 orang dengan jumlah sampel 37 responden. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas pasir panjang p-value 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan :** Dari hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test di dapatkan hasil *asymptotic two tailed* 0,000 < 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas pasir panjang. **Saran:** Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan membandingkan kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat dengan terapi komplementer lainnya serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lainnya yang mendukung penelitian.

Kata Kunci : Slow Deep Breathing, Rendam Kaki Air Hangat, Tekanan darah

**THE EFFECT OF A COMBINATION OF SLOW DEEP BREATHING AND
THERAPY SOAK YOUR FEET IN WARM WATER FOR DECREASING
BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS
AT PASIR PANJANG HEALTH CENTER**

Angelintan Konda Namu¹ Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes²

Riny Pujiyanti.,S.kep., Ns., M.Kep³ Irfan., SKM., M.Kes

*Ministry of Health Kupang Health Polytechnic, Nursing Department,
Nurse Professional Education Study Program*

angelintankondanamu@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension or commonly known as high blood pressure is a chronic disease caused by increased systemic arterial blood pressure, both systolic and diastolic, and is one of the main risk factors for heart problems. Apart from causing heart failure, hypertension can result in kidney failure and cerebrovascular disease.

Objective: To identify the effect of a combination of Slow Deep Breathing Therapy and Warm Water Foot Soaking on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Pasir Panjang Community Health Center. **Method:** The type of research used by researchers is quantitative research with a pre-experimental design, a one group pretest-posttest design. The population in this study was 58 hypertensive patients at the Pasir Panjang Community Health Center with a sample size of 37 respondents.

Results: The results of the study showed that there was an effect of a combination of slow deep breathing therapy and warm water foot soaks on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Pasir Panjang Community Health Center with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** From the results of the Wilcoxon Signed Rank Test, the results were obtained asymp sig 2 tailed $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is an effect of slow deep breathing therapy and warm water foot soaks on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Pasir Panjang Community Health Center. **Suggestion:** This research is used as a learning medium to apply knowledge about increasing the knowledge of people who suffer from hypertension by providing slow deep breathing exercises and warm water foot soaks to reduce blood pressure.

Keywords: Slow Deep Breathing, Soak Feet in Warm Water, Blood pressure

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas hikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing* dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang” dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes, selaku pembimbing I sekaligus Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan terima kasih kepada Ibu Riny Pujiyanti., S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM. M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang sekaligus sebagai penguji yang meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ns.Yoani M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

3. Kepada Puskesmas Pasir Panjang, yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang.
4. Bapak Fransiskus S. Onggang, S.Kep.,Ns.,M.Sc, selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung, memotivasi penulis untuk senantiasa tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua Orang Tua dan keluarga tercinta, Bapak Abner Mareu Konda Namu dan Mama Marlin Dembi Tamar, Tante Katrin dan Om Yusuf, kakak Aldi, adik Vicky, adik Dicky, adik Risdi, adik Ambu, dan adik Jevan yang selalu memberikan bantuan berupa dukungan, motivasi dan doa yang tulus kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
7. Kepada sahabat Destri, Yunard, Agnes, Etwin, dan pacar Saya Opian Meha Rangga yang telah bersama mendukung Saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, dan arahan selama proses perkuliahan.
9. Seluruh tenaga pendidik yang selalu memfasilitasi proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari adanya kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Maka dari itu besar harapan penulis akan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap agar Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang, 12 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KEASLIAN PENULIS	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan umum	5
1.3.2. Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Manfaat teoritis	6
1.4.2. Manfaat praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Konsep Penyakit Hipertensi	11
2.1.1. Definisi hipertensi	11
2.1.2. Klasifikasi hipertensi.....	11
2.1.3. Etiologi hipertensi	13

2.1.4.	Komplikasi hipertensi	14
2.1.5.	Penatalaksanaan hipertensi	16
2.1.6.	Pencegahan hipertensi	17
2.2.	Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	18
2.2.1.	Pengertian <i>slow deep breathing</i>	18
2.2.2.	Tujuan <i>slow deep breathing</i>	19
2.2.3.	Manfaat <i>slow deep breathing</i>	20
2.2.4.	<i>Slow deep breathing</i> pada tekanan darah	21
2.2.5.	Langkah-langkah <i>slow deep breathing</i>	22
2.2.6.	Cara kerja <i>slow deep breathing</i> pada tekanan darah	22
2.2.7.	Standar operasional prosedur <i>slow deep breathing</i>	23
2.3.	Konsep Rendam Kaki Air Hangat	25
2.3.1.	Pengertian rendam kaki air hangat	25
2.3.2.	Manfaat rendam kaki air hangat	26
2.3.3.	Indikasi dan kontra indikasi rendam kaki air hangat	26
2.3.4.	Standar operasional prosedur terapi rendam kaki air hangat	27
2.4.	Kerangka Teori	29
2.5.	Kerangka Konseptual	29
2.6.	Hipotesis	30
BAB 3 METODE PENELITIAN		32
3.1.	Jenis dan Rancangan Penelitian	32
3.2.	Populasi dan Sampel	33
3.2.1.	Populasi	33
3.2.2.	Sampel	33
3.2.3.	Teknik sampling	34
3.3.	Tempat dan Waktu Penelitian	34
3.4.	Variabel Penelitian	35
3.5.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
3.6.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	35

3.7. Alat Ukur atau Instrumen Penelitian dan Bahan Penelitian	366
3.8. Prosedur Penelitian	37
3.9. Alur Penelitian.....	39
3.10. Pengelolaan Data	40
3.11. Teknik Analisa Data	41
3.12. Etika Penelitian	41
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Data umum.....	42
4.1.2 Data khusus.....	43
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Karakteristik responden	48
4.2.1 Tekanan darah sebelum diberikan intervensi	49
4.2.2 Tekanan darah setelah diberikan intervensi.....	50
4.2.3 Pengaruh pemberian latihan kombinasi terapi <i>slow deep breathing</i> dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah	52
BAB 5 PENUTUP	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 2.2 Prosedur <i>Slow Deep Breathing</i>	23
Tabel 2.3 Prosedur Rendam Kaki Air Hangat	26
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Di Puskesmas Pasir Panjang Tahun 2024	43
Tabel 4.2 Distribusi Tekanan Darah Responden Sebelum Intervensi Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Tekanan Darah Responden Sesudah Intervensi Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang.....	45
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	46
Tabel 4.5 Uji Wilcoxon.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden	60
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 3. Lembar Observasi.....	62
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur <i>Slow Deep Breathing</i> dan Rendam Kaki Air Hangat.....	63
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal.....	66
Lampiran 6. Lembar ACC Judul.....	67
Lampiran 7. Lembar Konsultasi.....	67
Lampiran 8. Lembar Konsultasi dan ACC Skripsi	70
Lampiran 9. Surat Kelayakan Etik	73
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian	75
Lampiran 12. Uji Statistik.....	76
Lampiran 13. Pengukuran Tekanan Darah H1-H3	78
Lampiran 14. Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah	79
Lampiran 15. Dokumentasi Pengukuran Tekanan Darah Dan Terapi	80