

**PERBANDINGAN TEKNIK RELAKSASI *PROGRESIF* DAN TEKNIK NAPAS
DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI USIA DEWASA DI PUSKESMAS DINOYO**

SKRIPSI



Oleh :

WAHYU HIKMANSYAH

NIM : 2013610197

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2018**

RINGKASAN

Tekanan dara tinggi atau disebut hipertensi merupakan *silent killer*, seorang penderita terkadang tidak merasakan gejala selama bertahun tahun namun biasa nya tanpa disadari pada organ vital mengalami komplikasi. Dengan teknik nafas dalam dan teknik progresif adalah cara untuk mengatasi hal tersebut. Jadi sasaran dalam pengamatan ini adalah untuk membandingkan teknik nafas dalam dan relaksasi progresif pada orang yang menderita hipertensi di Puskesmas Dinoyo. di dalam pengamatan digunakan desain yaitu menggunakan *two group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian sebanyak 42 orang didapatkan sampel sebanyak 28 orang dengan penentuan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Serta menggunakan instrumen berupa lembar observasi tekanan dara tinggi ini adalah teknik pengumpulan data . Metode analisa menggunakan uji *paired test* yang diolah dengan digunakan SPSS. Dan hasil pengamatan dibuktikan masing-masing seluruhnya 14 (100%) responden mengalami tekanan darah hipertensi stadium 1 sebelum melakukan teknik relaksasi progresif dan teknik nafas dalam pada penderita hipertensi, sedangkan sebagian besar 9 (64,3%) responden mengalami tekanan darah prehipertensi setelah melakukan teknik relaksasi progresif dan setengahnya 7 (50,0%) responden mengalami tekanan darah prehipertensi setelah melakukan teknik nafas dalam. Hasil uji *paired t test* didapatkan *p value* teknik relaksasi progresif = (0,000) < (0,050) dan *p value* teknik nafas dalam = (0,000) < (0,050) Rekomendasi penelitian selanjutnya melakukan penelitian menambah jumlah sampel dan melakukan perlakuan teknik relaksasi progresif dan melakukan teknik progresif dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan dara tinggi.

Kata Kunci: Penderita Hipertensi, tehnik nafas dalam, teknik progresif, Tekanan Darah

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tekanan dara tinggi atau yang disebut hipertensi, termasuk bentuk penyakit mematikan bagi semua kalangan khususnya orang dewasa bahkan suatu bentuk penyakit yang sering ditemukan di negara maju maupun di negara berkembang. Pada tahun 2013 WHO mengatakan bahwa adanya tekanan dara tinggi atau disebut hipertensi mengakibatkan 9,7 masyarakat di dunia banyak yang mati. Sesuai dengan data yang diperoleh kementerian kesehatan tahun 2013 mengatakan bahwa , sebanyak 25,8% orang yang terkena hipertensi yaitu pada umur 18 tahun keatas dan sebanyak 65.048.110 jiwa yang terkena hipertensi dari 252.124.458 orang di RI, pada tahun 2013 di Jawa timur didapatkan data 10,5 persen atau 302.987 warga usia lanjut yang mengalami hipertensi data departemen kesehatan tahun 2013. Dan sesuai data dinas kesehatan dikota Malang penderita hipertensi sebanyak 58.064.

Penyakit hipertensi atau disebut dengan darah tinggi kadang dia berkomplikasi dengan penyakit jantung.

Penatalaksanaan hipertensi menurut Potter & Perry (2010), terdiri dari dua cara yakni terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dengan obat antihipertensi/ anti diuretic contoh obat captopril, hal ini di anjurkan apa bila seseorang mengalami hipertensi ringan, sedang atau berat. Terapi non farmakologis terdiri dari mengkonsumsi makanan sehat, mengurangi makanan yang mengandung garam dan lemak, olahraga teratur, tidak merokok, menurunkan berat badan yang berlebih, sering mengkonsumsi sayur dan buah.

Berdasarkan hal tersebut maka penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan dua cara tersebut..

Terapi non farmakologis seperti terapi komplementer penggunaan aroma terapi dan terapi nutrisi. Ketika terjadi peningkatan darah maka harus diadakan terapi relaksasi (Susilo & Wulandari, 2011). Suatu cara atau teknik agar mengurangi hipertensi atau tekanan dara tinggi adalah dengan cara relaksasi (Purwanto, 2013). Suatu teknik relaksasi nafas adalah teknik progresif juga bisa mengurangi hipertensi.

di dalam keadaan inspirasi dengan ekspirasi terhadap sistem nafas dapat menurunkan tekanan darah. Pemberian relaksasi nafas dalam sangat mudah untuk dilakukan bahkan dilakukan secara individu, dan lebih gampang dilakukan terapi non farmokologis, adanya efesiensi waktu dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi, serta mampu membantu relaksasi otot pembuluh darah sehingga membuat aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lancar, hal ini sesuai penjelasan Sheps (2011) suatu teknik relaksasi sdh membuktikan bahwa dapat menurunkan hipertensi

Penelitian Pratiwi (2016), dengan judul suatu efektifitas relaksasi dalam mengurangi tekanan dara tinggi atau disebut hipertensi. Desain penelitian menggunakan *post test design dan pretest* jumlah sampel 30 responden serta serta dilakukan tindakan relaksasi selama 6 hari lamanya . dan hasil pengamatan tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan tindakan relaksasi sebelum dengan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 4-5 Mei 2017 dengan 10 penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Dinoyo diketahui sebanyak 8 penderita hipertensi tidak mengetahui cara melakukan teknik relaksasi progresif atau teknik nafas dalam dan sebanyak 2 penderita hipertensi mengetahui cara melakukan teknik relaksasi progresif dan nafas dalam namun tidak pernah melakukannya dalam satu bulan terakhir, jadi cara yang lebih mudah untuk dilakukan tindakan lebih lanjut untuk orang yang mengalami hipertensi. Berdasarkan data bulan April 2017 di Puskesmas Dinoyo Malang didapatkan sebanyak 42 klien hipertensi yang mengunjungi Puskesmas untuk melakukan pengobatan dan pemeriksaan tekanan darah. Berdasarkan uraian penelitian penting melakukan penelitian tentang perbandingan teknik relaksasi teknik nafas dalam dan teknik progresif di Puskesmas Dinoyo Malang.

1.2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pendahuluan maka rumusan masalahnya yaitu: “Bagaimana perbandingan teknik relaksasi progresif dan teknik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Dinoyo”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Jadi Arah dari pengamatan ini yaitu agar tau perbandingan teknik relaksasi progresif dan teknik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Dinoyo

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk identifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa sebelum melakukan teknik relaksasi progresif dan teknik nafas dalam di Puskesmas Dinoyo.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa sesudah melakukan teknik relaksasi progresif dan teknik nafas dalam di Puskesmas Dinoyo.
3. Menganalisis perbandingan teknik nafas dalam dan teknik progresif terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas Dinoyo.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Teoritis

Memberikan penatalaksanaan non farmakologis serta menambah wawasan kepada penderita penyakit hipertensi untuk menerapkan terapi komplementer relaksasi nafas dalam dan progresif.

1.4.2. Praktis

1. Bagi Penderita Hipertensi

Memberikan penatalaksanaan non farmakologis secara terapi nafas dalam dan otot progresif kepada para penderita penyakit hipertensi, mengontrol hipertensi

2. Bagi peneliti

Memberikan pengetahuan dan informasi mengenai penyakit dan penatalaksanaan yang dapat diberikan kepada penderita penyakit hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil pengamatan dapat dijadikan referensi pada para penderita penyakit hipertensi dan sebagai bahan referensi dalam pengembangan penelitian berikutnya.

4. Untuk instansi kesehatan

Hasil penelitian dijadikan sebagai materi promosi kesehatan khususnya pada penderita penyakit hipertensi.

5. Bagi Masyarakat

Sebagai sarana pembelajaran dan informasi agar masyarakat mengetahui pengobatan non farmakologis untuk penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner & Suddart. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah vol.2 E/8*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia 2013 Menuju Indonesia Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Erviana, A. 2012. *Pemberian Tehnik Relaksasi Untuk Penurunan Hipertensi*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. 2012. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, A. 2011. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Pratiwi. M. 2016. *Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pagersari Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang*. Skripsi: Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Purwanto, B. 2013. *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ramdhani, dkk. 2012. *Pengembangan Terapi Relaksasi Progresif*. Jakarta: Jurnal Keperawatan Indonesia
- Sheps. 2011. *Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Intisari Mediatama.
- Smeltzer C & Bare G. 2012. *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8. Vol. 1. Penerbit Buku Kedokteran*: Jakarta: EGC.
- Smith, J. 2011. *Relaxation, Meditation & mindfulness: A mental Health Practitioner's Guide to New and Traditional Approaches*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Sugiyono, 2011. *"Statistika Untuk Penelitian"*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, Y. & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengenal Darah Tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta: ANDI

- Stanley, M. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* terjemahan Nety Juniarti, SariKurnianingsih. Jakarta: EGC.
- Triyanto, E., 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tyani, E. 2015. *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial*. Skripsi: Universitas Riau
- Udjianti, W . 2013. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yogiantoro. 2012. *Hipertensi Essensial Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (Edisi IV) (Jilid I). Jakarta: FKUI.
- Yulinda, M. 2012. *Perbedaan Pengaruh Terapi Napas Dalam dan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang Tahun 2012*. Skripsi: Universitas Andalas Sumatra Utara.
- Widharto. 2011. *Bahaya Hipertensi*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.