

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

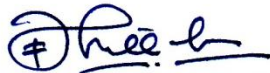
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS BOLIYOHUTO
KABUPATEN GORONTALO**

OLEH

**SUYANTI
841415173**

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing I



**Rini Fahriani Zees, S. Kep. Ns, M. Kep
NIP. 19811014 200501 2 002**

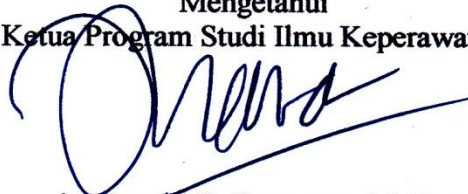
Pembimbing II



**dr. Siti Rahma, M. Kes
NIP. 19820328 200912 2 005**

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



**dr. Nanang R. Paramata, M. Kes
NIP. 19771028 200812 2 003**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS BOLIYOHUTO
KABUPATEN GORONTALO**

Oleh

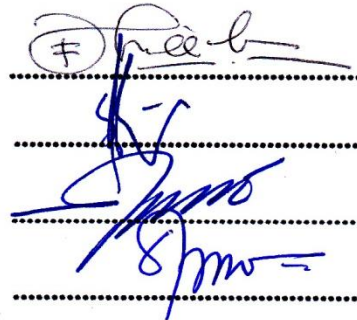
**SUYANTI
NIM. 841415173**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

**Hari/Tanggal :Sabtu, 17 Desember 2016
Waktu :11.00 Wita**

Tim Penguji

1. **Rini Fahriani Zees, S.Kep.Ns, M.Kep**
Nip. 19811014 200501 2 002
2. **dr. Siti Rahma, M.Kes**
Nip. 19820328 200912 2 005
3. **Dr. Lintie Boekoesoe, M.Kes**
Nip. 19590110 198603 2 003
4. **Wirda Y. Dulahu, S.Kep.Ns, M.Kep**
Nip. 19870323 201504 2 002


.....
.....
.....
.....

Gorontalo, Desember 2016

**Mengetahui
Dekan Fakultas Olah Raga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Dr. Lintie Boekoesoe, M. Kes
Nip. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Suyanti. 2016. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Boliyohuto Kabupaten Gorontalo.* Skripsi. Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Olah Raga, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I **Rini Fahriani Zees, S.Kep, Ns, M.Kep** dan pembimbing II **dr. Siti Rahma, M.Kes.**

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian. Pada terapi nonfarmakologi salah satu strategi untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Boliyohuto Kabupaten Gorontalo.

Penelitian menggunakan desain pra eksperimental melalui pendekatan *one group pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang datang berobat di Puskesmas berjumlah 64 orang dengan sampel penelitian berjumlah 15 orang yang ditentukan dengan teknik *Accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Tekanan darah sistol dianalisis dengan uji *paired T Test* dan tekanan darah diastol dianalisis dengan uji *Wilcoxon signed Rank Test*.

Hasil penelitian diperoleh pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi dengan nilai P value 0.000 ($< \alpha = 0.05$) untuk tekanan darah sistol dan nilai P value 0.000 ($< \alpha = 0.05$) untuk tekanan darah diastol.

Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Boliyohuto Kabupaten Gorontalo. Disarankan kepada Puskesmas agar dapat menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai terapi alternatif pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas.

Kata Kunci : Teknik relaksasi nafas dalam, tekanan darah, hipertensi

Daftar Pustaka : 36 (2005-2015)

ABSTRACT

Suyanti. 2016. The Influence of Breath Relaxation on Lowering the Blood Pressure in Hypertension Patients at Boliyohuto Health Care Center of Gorontalo District. Skripsi. Department of Nursing, Faculty of Health and Sports, State University of Gorontalo. Principal Supervisor is Rini Fahriani Zees, S. Kep., Ns., M. Kep and Co-supervisor is dr. Siti Rahma, M. Kes.

Hypertension is one of the main causes of death. Deep breathing relaxation technique is one of non-pharmacological therapies to lower the blood pressure. The objective of this research is to find out the influence of deep breathing relaxation technique in lowering the blood pressure of the patients with hypertension at Boliyohuto Health Care Center, District of Gorontalo.

This research uses pre-experimental approach through one-group pretest-posttest design. The population in this research is all the patients with hypertension being treated at the health care center, which amount to 64 patients, and the number of sample in this research is 15 patients taken through accidental sampling technique. The data collection instrument is observation sheet. The systolic blood pressure is analyzed using the paired t test and the diastolic blood pressure is analyzed using the Wilcoxon signed rank test.

This research reveals that the influence of deep breathing relaxation technique toward the lowering of systolic and diastolic blood pressures in hypertension patients with the P value is 0.000 ($<\alpha=0.05$) for systolic and diastolic blood pressures.

The conclusion of this research is that there is an influence of deep breathing relaxation technique in lowering the blood pressure of the hypertension patients at Boliyohuto health care center (PUSKESMAS), district of Gorontalo. it is recommended to the health care center to use this deep breathing relaxation technique as alternative therapy for patients with hypertension in this health care center.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Technique, Blood Pressure, Hypertension
Bibliography: 36 (2005 – 2015)

