



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI OLAHRAGA SENAM JANTUNG DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS CURAHNONGKO KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

ULFI RIZQIE

14.110.110.17

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2018**

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI OLAHRAGA SENAM JANTUNG DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CURAHNONGKO KABUPATEN JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :
ULFI RIZQIE

14.110.110.17

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2018**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI TEKNIK OLAHRAGA SENAM JANTUNG DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CURAHNONGKO KABUPATEN JEMBER

Ufi Rizqie

NIM. 14.1101.1017

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 12 Juli 2018

Pembimbing I

Ns. Luh Titi Handayani, S. Kep., M.Kes.

NIDN. 0701077604

Pembimbing II

Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep., Sp. Kep. MB.

NIDN. 0710029002

PENGESAHAN

PENGARUH KOMBINASI OLAHRAGA SENAM JANTUNG DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CURAHNONGKO KABUPATEN JEMBER

Ulfi Rizqie

NIM. 14.1101.1017

Dewan Penguji Ujian Seminar Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, 12 Juli 2018

Penguji,

1. Ketua : Ns, Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes. (.....)
NIDN. 0707088101
2. Penguji I : Asmuji SKM., M. Kep. (.....)
NIDN. 0015067210
3. Penguji II : Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB. (.....)
NIDN. 0710029002

Mengetahui,
Dekan

Ns. Awatiful Azza, M. Kep., Sp. Kep. Mat.
NIP.197012132005012001

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 12 Juli 2018

Penguji I

Ns, Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes.
NIDN. 0707088101

Penguji II

Asmuji SKM., M. Kep.
NIDN. 0015067210

Penguji III

Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep., Sp. Kep. MB.
NIDN. 0710029002

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Hanya karena kehendak Allah SWT, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Olahraga Senam Jantung Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Curahnongko Kabupaten Jember”. Proposal ini disusun guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Ir. M. Hazmi, DESS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Awatiful Azza M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.kes., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. M. Ali Hamid. S.Kep. Ns, M.Kep., selaku Penguji telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
5. Ns. Luh Titi Handayani S.Kep., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyusun proposal ini.
6. Ginanjar S.A, Ns, Sp. Kep. M.B. selaku dosen pembimbing II dalam penelitian ini, yang dengan penuh keikhlasan telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-masukan, motivasi, inspirasi dan perasaan nyaman dalam bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Orang tua yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, materi dan do'a yang selalu dipanjatkan untuk kesuksesan peneliti.
8. Sahabat, teman - teman dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharap kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan proposal ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Jember, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI	iv
SURAT KEABSAHAN PENELITIAN.....	v
MOTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A Konsep Hipertensi.....	10
B. Konsep Tekanan Darah.....	21
C. Konsep Senam jantung	24
D. Konsep Nafas Dalam.....	32
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	37
A. Kerangka Konsep	37
B. Hipotesis	38
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian	39
B. Populasi, Sampel, Sampling	40
C. Definisi Operasional.....	43
D. Tempat Penelitian.....	44
E. Waktu Penelitian.....	44
F. Etika Penelitian.....	44
G. Alat Pengumpul Data.....	45
H. Prosedur Pengumpul Data	46
I. Rencana Analisis Data.....	48
BAB V HASIL PENELITIAN	51
A. Data Umum	51
B. Data Khusus	52

BAB VI PEMBAHASAN	55
A. Interpretasi Hasil dan Diskusi Hasil.....	55
B. Keterbatasan Penelitian.....	62
C. Implikasi Keperawatan.....	62
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis kelamin.....	51
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	51
Tabel 5.3	Hasil Ukur Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi.....	52
Tabel 5.4	Hasil Ukur Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol.....	52
Tabel 5.5	Pengaruh Kombinasi Olahraga Senam Jantung dan Relaksasi nafas Dalam.....	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep	37
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent.....	69
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 3 Instrumen Penelitian.....	71
Lampiran 4 Tabel Hasil Tekanan Darah.....	79
Lampiran 5 Tabel Data Demografi Responden.....	81
Lampiran 6 Hasil Analisis Berdasarkan SPSS.....	82
Lampiran 7 Surat Pengambilan Data Awal.....	98
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	99
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	102
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	103
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	104
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	106

DAFTAR PUSTAKA

- Almas, Aysha. (2014). *Hypertensive Crisis, Burden, Management, and Outcome at a Tertiary Care Center in Karachi*. Int J Chronic Dis; 2014: 413071.
- Andriya, Kikimellisa. (2013). *Hubungan antara perilaku olahraga, stres dan perilaku pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia kelur Kota Surabaya ahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo*. Jurnal Promkes : Airlangga
- Baradero, Mary (2008). *Klien Gangguan Kardiovaskuler Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Bujijanto. (2015). *Hipertensi The Sillent Killer*. Pusat Data dan Informasi :Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. www.pusdatin.kemkes.go.id.
- Corwin, Elizabeth J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Ed.3. Jakarta : EGC
- Dalimartha, S, dkk. (2008). *Care Your Self: Hypertension*. Jakarta : Penebar Plus
- Depkes RI (2014). *Pusat Data Informasi kementrian kesehatan RI*. Jakarta
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2012). *Profil Kesehatan Profinsi Jawa Timur*. Surabaya
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2014). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember*. Jember
- Fakhrudin, Hanif dan Nisa, Khairun. (2013). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Pada Lansia di Panti sosial dan Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan*. Lampung : Medical Journal
- Halim, Mubin. 2008. *Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam : diagnosis dan terapi*. Ed.2 Jakarta : EGC
- Hartanti, Rita Dwi, dkk. (2016). *Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Vol. 9 no.1. Jurnal Ilmiah Kesehatan : STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
- KKRI. (2017). *Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya*. Jakarta : Ministry of health republic Indonesia.
- Kowalak, jennifer P., dkk. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta : EGC
- Kowalski, Robert E. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 minggu*. Bandung : Qanita

- Lalarni, Husnu Khatimah. (2015). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri V Terhadap Kebugaran dan Lemak Tubuh Pada Anggota Posyandu Lansia Amrih Sehat Kec. Bergas Semarang*. Skripsi S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Semarang
- Marliani, lili, tantan. (2007). *100 question and answer*. Jakarta : PT alex Media komputindo
- Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani 2*. Jakarta : Yudistira
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Renika Cipta
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (3rd ed.)*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Nuraini, Binti. (2015). *Risk factor of hipertension*. Lampung : Faculty Of Medicine.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Buku 2 edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Priadi, Puspa Ayu. (2016). *Pengaruh Senam jantung Sehat terhadap tekanan darah pada lansia Hipertensi di PSTW Budi Mulya 03 Margaguna*. Jakarta selatan
- Priyanto. (2010). *Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Pengaruh Fungsi Ventilasi Oksigenasi Paru Pada Klien Post Ventilasi Mekanik*. Tesis : Program Pasca Sarjana Universitas Indonesia Jakarta.
- Ronny. (2009). *Fisiologi Kardiovaskuler : Berbasis Masalah Keperawatan*
- Sayogo, Savitri. (2014). *Smart Diet Hipertensi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Indonesia
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sumitarsih. (2006). *Kebugaran jasmani untuk lanjut usia*. Yogyakarta : Majora Volume
- Salkic, Sabina, dkk. (2014). *Clinical Presentation of Hypertensive Crises in Emergency Medical Services*. Mater Sociomed. 26(1): 12–16.
- Safran, Zachazewski dan Stone. (2012). *Instruction for Support Medicine*
- Sherwood, Lauralee. (2011). *Fisiologi Manusia : dari Sel ke Sistem*. Jakarta
- Swarjana. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta : Andi

- Suwardianto, H. dan E. Kurnia. (2011). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri*, Jurnal StikesRs. Baptis Kediri, Volume 4, No. 1, hlm: 38-50
- Tawang, E., Mulyadi, dan H. Palandeng. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat di Ruang Irina C Blu Prof. DR. R. D. Kandou Manado*, Ejournal Keperawatan (e-Kp), Volume 1, No. 1, hlm: 1-7.
- Vitahealth. (2006). *Hipertensi*. Jakarta : Gramedia
- Werdani. (2015). *Pengaruh senam jantung terhadap durasi penurunan tekanan darah dan nadi istirahat pada pasien hipertensi stadium 1*. Vol.3 No. 1. Jurnal Ners Lentera
- Wilson dan Giddens. (2013). *Health Assesment for Nursing Practice ed 5th*
- Ward, J.P.T, dkk. (2009). *At A Glance Fisiologi*. Jakarta : Erlangga