

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH AKTIVITAS RELAKSASI DENGAN PERNAPASAN
TERHADAP KUALITAS TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh :

**NOER ASRI BELLA SABILLIA
20150310031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2019

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**PENGARUH AKTIVITAS RELAKSASI DENGAN PERNAPASAN
TERHADAP KUALITAS TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI**

Disusun oleh:

**NOER ASRI BELLA SABILLIA
20150310031**

Telah disetujui pada tanggal 07 Januari 2019

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S. Si., M. Kes
NIK : 19680606199509 173 012

dr. Ikhlas Muhammad Jenie, M.Med.Sc.
NIK : 19770925200204173051

**Mengetahui,
Kaprodi Pendidikan Dokter FKIK UMY
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes
NIK : 196705131996173019

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

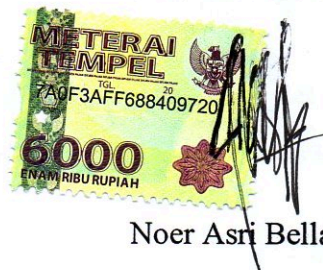
Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Noer Asri Bella Sabillia
NIM : 20150310031
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar – benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 07 Januari 2019
Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
TGL
7A0F3AFF688409720
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Noer Asri Bella Sabillia

KATA PENGANTAR



Segala puja dan puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Relaksasi dengan Pernapasan terhadap Kualitas Tekanan Darah Penderita Hipertensi” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa dihaturkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang baik untuk kita semua.

Penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini tak luput dari bantuan, doa serta bimbingan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. Gunawan Budiyanto, M.P selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S.Si., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan dukungan, saran dan arahan dalam menyusun dan menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
4. dr. Ikhlas Muhannad Jenie, M.Med.Sc. selaku penguji yang telah bersedia untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal Karya Tulis ini.
5. Kedua orang tua tercinta Jenudin dan Priyatin, S.Pd yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kakak tersayang Pradini Indah Nurbaety, S.Pd yang selalu mengingatkan, memberikan semangat dan membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Adik – adik tersayang Rahmat Sabilludin Nurmughni dan Kamalludin Hanif Nurmughni yang telah membantu memberi semangat dan doa.

8. Kepada sahabat dan teman sekelompok Karya Tulis Ilmiah Waode Fika Fahriyanti, Ghina Annisa Sukowati dan Widya Rachmania Putri yang telah saling memotivasi dan bekerja sama dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Sahabat tercinta Indira Putri Fiana Dewi, Tri Puji Hardiyanti, Sarah Disa Khoirunnisa, Fajar Fatmawati, Ishfania Sistia, Fania Rizky Ramadiani, Afroh Mahfudoh Al'atif, Saras Adhisti Yulia Pratiwi, Irma Sani Afina, Tina Fitria Sularsih yang selalu mengingatkan dan memberikan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Sahabat dan teman satu atap Renita Fahdaniatus S yang selalu menemani begadang dan memberikan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Sahabat – sahabat saya di Slawi dan semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu doa dan mengingatkan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun perlu untuk membantu menyempurnakan karya tulis ini.

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 07 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Telaah Teori	6
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
D. Variabel Penelitian	27
E. Definisi Operasional.....	28
F. Alat dan Bahan Penelitian	28
G. Jalannya Penelitian.....	29
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	30
I. Analisis Data	30
J. Etik Penelitian	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	6
Tabel 2. 2 Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 3. 1 Perhitungan Jumlah Sampel.....	26
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	28
Tabel 4. 1 Data Karakteristik Responden Posyandu Lansia Wira Wreda 19 Nyutran Kecamatan Mergangsan Kota Yogyakarta dan Posyandu Lansia Wreda Mandiri IV Surosutan Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta	34
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Di Posyandu Lansia Wira Wreda 19 Nyutran Kecamatan Mergangsan Kota Yogyakarta.....	35
Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Di Posyandu Lansia Wreda Mandiri IV Surosutan Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta	37
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data Responden	38
Tabel 4. 5 Hasil Uji t Relaksasi Pernapasan terhadap Kualitas Tekanan Darah	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Patofisiologi hipertensi	12
Gambar 2. 2 Prosedur Relaksasi dengan Pernapasan	19
Gambar 2. 3 KerangkaTeori.....	22
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep	23
Gambar 3. 1 Jalannya Penelitian	29

INTISARI

Latar belakang : Dewasa ini, lebih dari dua per tiga (70%) populasi di dunia mengalami kematian akibat penyakit tidak menular (PTM). Penyakit mematikan nomor satu di Indonesia adalah penyakit kardiovaskular yang merupakan salah satu PTM dan 45% disebabkan oleh hipertensi. Hipertensi dapat ditanggulangi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu jenis terapi nonfarmakologi adalah terapi relaksasi. Teknik relaksasi dengan pernapasan merupakan jenis terapi relaksasi yang berguna untuk membantu mengurangi efek ketergantungan terhadap terapi farmakologi dan dapat menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi yang ditimbulkan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas relaksasi dengan pernapasan terhadap kualitas tekanan darah penderita hipertensi.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre experimental design* dengan rancangan *one group pre test and post test design*. Sampel terpilih pada penelitian ini di ambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengukuran tekanan darah sebelum (*pre test*) dan pengukuran tekanan darah sesudah (*post test*) pemberian perlakuan relaksasi dengan pernapasan pada tiap responden yang sama.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik *Paired t-test* didapatkan *p value* pada tekanan darah sistolik (*pre test – post test*) sebesar 0,00 (*sig* > 0,05) dan *p value* pada tekanan darah diastolik (*pre test – post test*) sebesar 0,00 (*sig* > 0,05).

Kesimpulan : Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi dengan pernapasan pada penderita hipertensi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Kata kunci : *hipertensi, relaksasi, relaksasi dengan pernapasan, tekanan darah*

ABSTRACT

Background : Today, more than two-thirds (70%) of the world's population experiences death from non-communicable diseases. The number one deadly disease in Indonesia is cardiovascular disease which one of the non-communicable disease and 45% is caused by hipertension. Hipertension can be overcome with pharmacological and non-pharmacological therapy. One type of non-pharmacological therapy is relaxation therapy. Breathing relaxation techniques are a type of relaxation therapy that is useful to help reduce the effect of dependence on pharmacological therapy and can reduce blood pressure through the relaxing effect.

Objective : The purpose of this research is to know the effect of breathing relaxation activities on quality of blood pressure in people with hypertension.

Methods : This study uses a pre-experimental design research method with the design of one group pre test and post test design. The selected sample in this study was taken by purposive sampling technique. This research was conducted by measuring blood pressure before (pre test) and measuring blood pressure after (post test) giving breathing relaxation treatment to each of the same respondents.

Result : The results of this study indicate that based on the statistical test Paired t-test p values for blood pressure (pre test - post test) were 0,00 (sig<0.05) and p values at diastolic (pre test - post test) of 0,00 (sig<0.05).

Conclusion : The results of this study can be concluded that the administration of breathing relaxation in patients with hypertension significantly influences the decrease in systolic and diastolic blood pressure.

Keyword: hypertension, relaxation, breathing relaxation, blood pressure