



SKRIPSI

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING*
DAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI
AIR HANGAT TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TAMANSARI**

MUHAMMAD TAUFIQ FAJARROHIM

P2.06.20.5.21.004

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



SKRIPSI

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING*
DAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI
AIR HANGAT TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TAMANSARI**

Untuk memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana
Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep)
Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan
Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

MUHAMMAD TAUFIQ FAJARROHIM

P2.06.20.5.21.004

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* Dan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

INTISARI

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Kasus hipertensi di Indonesia sangatlah tinggi, khususnya di Kelurahan Mulyasari, Kota Tasikmalaya, sehingga diperlukan upaya pengendalian hipertensi. Selain pengobatan farmakologis, pengelolaan hipertensi juga dapat dilakukan secara nonfarmakologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *slow deep breathing* dan hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah. Teori yang mendasari penelitian ini meliputi konsep hipertensi, *slow deep breathing*, dan rendam kaki air hangat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experimental study with control group design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 315 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan melalui lembar observasi untuk melihat perubahan tekanan darah selama 3 hari berturut-turut. Data dalam penelitian ini diuji menggunakan *independent samples t-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *slow deep breathing* dan hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Tamansari, Kota Tasikmalaya. Dengan temuan ini, tenaga kesehatan dapat menggunakan terapi tersebut sebagai alternatif dalam mengelola pasien hipertensi.

Kata Kunci:

hipertensi, *slow deep breathing*, hidroterapi rendam kaki air hangat, tekanan darah.

***The Effect of Slow Deep Breathing Therapy and Warm Water Foot Soak
Hydrotherapy on Changes in Blood Pressure in Hypertension Patients in the
Tamansari Health Center Work Area, Tasikmalaya City***

ABSTRACT

Hypertension is a condition when systolic blood pressure is >140 mmHg and diastolic is >90 mmHg. The cases of hypertension in Indonesia are very high, especially in Mulyasari Village, Tasikmalaya City, so efforts to control hypertension are needed. In addition to pharmacological treatment, hypertension management can also be done non-pharmacologically. The purpose of this study was to determine the effect of slow deep breathing therapy and warm water foot soak hydrotherapy on changes in blood pressure. The theories underlying this study include the concepts of hypertension, slow deep breathing, and warm water foot soaks. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental study with control group design method. The population in this study was 315 people, with a sample size of 44 people selected using random sampling techniques. Data were collected through observation sheets to see changes in blood pressure for 3 consecutive days. The data in this study were tested using independent samples t-test to determine whether or not there was an effect. The results showed that there was a significant difference in blood pressure between the intervention group and the control group $p = 0.000$ ($p < 0.005$). It can be concluded that there is an effect of slow deep breathing therapy and warm water foot soak hydrotherapy on changes in blood pressure in the work area of Tamansari Health Center, Tasikmalaya City. With this finding, health workers can use this therapy as an alternative in managing hypertension patients.

Keywords:

hypertension, slow deep breathing, warm water foot soak hydrotherapy, blood pressure.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyusun skripsi penelitian yang berjudul *"Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya"*. Skripsi ini disusun sebagai langkah awal dalam melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kedua terapi tersebut dalam membantu mengontrol tekanan darah pasien.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Profesi Ners
4. Dr. Hj. Peni Cahyati S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu ditengah banyaknya kegiatan serta telah memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dalam kegiatan juga penyusunan skripsi ini hingga skripsi selesai.

5. Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan kritikan dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan penulisan dan penyusunan skripsi hingga skripsi.
6. Kepala dinas Kesehatan kota tasikmalaya yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini
7. Kepala Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Penanggung jawab Hipertensi puskesmas Tamansari yang telah membantu dalam pengambilan data hipertensi
9. Orang tua saya yang selalu mendukung saya untuk selalu semangat dan mencapai target yang diinginkan
10. Seseorang yang spesial terimakasih telah membantu saya dan mensupport saya dalam penyusunan penelitian ini memberikan dukungan baik tenaga maupun pikiran.
11. Rekan-rekan serta pihak yang terlibat, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dengan memberikan masukan dan dukungan

Kami berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia kesehatan, khususnya dalam upaya pengendalian tekanan darah dengan metode terapi non-farmakologis. Kami juga terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini.

Akhir kata, semoga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang bermanfaat bagi masyarakat serta dunia medis.

Tasikmalaya, 7 February 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
INTISARI.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Penyakit Hipertensi.....	11
1. Definisi Hiptertensi	11
2. Klasifikasi Hipertensi.....	12

3.	Etiologi Hipertensi	13
4.	Komplikasi Hipertensi	15
5.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	17
6.	Pencegahan Hipertensi	20
B.	Konsep Slow Deep Breathing	21
1.	Pengertian Slow Deep Breathing	21
2.	Manfaat Slow Deep Breathing	22
3.	Cara Kerja <i>Slow Deep Breathing</i> Pada Tekanan Darah.....	23
4.	Langkah-langkah slow deep breathing.....	24
C.	Konsep rendam air hangat.....	25
1.	Pengertian rendam kaki air hangat	25
2.	Manfaat rendam kaki air hangat.....	26
3.	Indikasi dan kontra indikasi rendam kaki air hangat	26
4.	Cara Kerja Rendam Kaki Air Hangat Pada Tekanan Darah	27
5.	Langkah-langkah prosedur terapi rendam kaki air hangat.....	27
6.	Kerangka Teori.....	29
7.	Hipotesis.....	30
BAB III		31
METODE PENELITIAN		31
A.	Desain Penelitian.....	31
B.	Kerangka konseptual	33
C.	Populasi, Sampel dan Sampling	33
1.	Populasi.....	33
2.	Sampel.....	34
3.	Sampling	35

D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Tempat Penelitian.....	37
G. Waktu Penelitian	37
H. Instrumen Penelitian.....	37
1. Instument Tekanan Darah	37
I. Prosedur Pengumpulan Data	38
1. Tahap Persiapan	38
2. Tahap Pelaksanaan	40
3. Pengolahan Data.....	41
J. Analisa Data	42
1. Univariat.....	42
2. Bivariat.....	43
K. Etika Penelitian	43
1. Autonomy.....	44
2. Confidentiality (Kerahasiaan)	44
3. Beneficence (Memberikan Manfaat).....	44
4. Non-Maleficence (Tidak Merugikan)	45
5. Veracity (Kejujuran)	45
6. Justice (Keadilan).....	45
BAB IV	46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Karakteristik Responden	47

2.	Rerata Tekanan Darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	48
3.	Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sistolik Sebelum Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....	49
4.	Perbedaan Rerata Tekanan Darah Diastolik Sebelum Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....	49
5.	Perbedaan rerata Tekanan Darah Sistolik Antara Sebelum Dan Sesudah Perlakuan pada kelompok intervensi	50
6.	Perbedaan rerata Tekanan Darah Diastolik Antara Sebelum Dan Sesudah Perlakuan pada kelompok intervensi.....	51
7.	Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sistolik Sesudah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....	51
8.	Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sesudah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.	52
B.	Pembahasan.....	53
1.	Interpretasi Dan Diskusi Hasil	53
2.	Keterbatasan Penelitian.....	62
3.	Implikasi Untuk Keperawatan.....	62
BAB V.....		64
KESIMPULAN DAN SARAN.....		64
A.	Kesimpulan	64
B.	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN.....		70
BIODATA.....		94

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi (AHA 2017)	12
Tabel 2. 2 Kerangka Teori	29
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	31
Tabel 3. 2 Kerangka konsep.....	33
Tabel 3. 3 Definisi Operasional	37
tabel 4 1 Tabel distribusi karakteristik responden berdasarkan usia.....	47
tabel 4 2 Tabel distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	47
tabel 4 4 Tabel Rerata Tekanan Darah sistolik dan diastolik sebelum	48
tabel 4 7 Tabel Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sesudah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol	49
tabel 4 8 Tabel Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sesudah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol	51

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian (Psp)	71
lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden	73
lampiran 3 Lembar observasi tekanan darah pada pasien hipertensi	74
lampiran 4 Standar operasional prosedur(SOP) slow deep breathing dan rendam kaki air hangat	75
lampiran 5 Lampiran surat terusan dinkes	79
lampiran 6 Lampiran surat izin studi pendahuluan	80
lampiran 7 lampiran surat izin penelitian dinkes	81
lampiran 8 lampiran surat izin penelitian	82
lampiran 9 lampiran surat izin penelitian puskesmas	83
lampiran 10 Lampiran lembar bimbingan.....	84
lampiran 11 Lampiran daftar hadir seminar proposal	87
lampiran 12 lampiran spss rerata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi kelompok intervensi	88
lampiran 13 lampiran spss rerata tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan kelompok kontrol	88
lampiran 14 lampiran spss uji normalitas data	89
lampiran 15 lampiran spss uji homogenitas data	89
lampiran 16 lampiran uji t independent sebelum intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	90
lampiran 17 lampiran uji t independent sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	90
lampiran 18 lampiran kegiatan penelitian	91
lampiran 19 surat etika penelitian	92
lampiran 20 Hasil uji plagiasi	93