



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI
NOSTRIL BREATHING DAN *PURSED
LIP BREATHING* PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SUKARAJA**

TARI RAHMAWATI PUTRI
NIM. P2.06.20.3.25.028

**PROGRAM STUDI DIV KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2025**





SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI
NOSTRIL BREATHING DAN *PURSED
LIP BREATHING* PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SUKARAJA**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat
Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep)
Pada Progran Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan Pendidikan
Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Tasikmalaya

TARI RAHMAWATI PUTRI
NIM. P2.06.20.3.25.028

**PROGRAM STUDI DIV KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2025**



HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *NOSTRIL BREATHING* DAN *PURSED LIP BREATHING* PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUKARAJA

SKRIPSI

Oleh:

TARI RAHMAWATI PUTRI

NIM. P2.06.20.3.25.028

Skripsi Ini Telah Diajukan Untuk Diujikan Pada:

Tanggal 18 Desember 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Yanti Cahyati, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP:197605251998032001

Dewi Aryanti, S.Kep., Ners., M.Sc
NIP: 198103172002122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners

Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP: 197908082002121004

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tari Rahmawati Putri
NIM : P2.06.20.3.25.028
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi *Nostril Breathing* Dan *Pursed Lip Breathing* Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sukaraja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 17 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan,

Tari Rahmawati Putri

NIM: P2.06.20.3.25.028

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tari rahmawati putri

NIM : P20620525028

Program Studi : Sarjana Terpan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners

Judul Skripsi : Pengaruh kombinasi terapi *nostril breathing* dan *pursed lip breathing* pada pasien hipertensi di puskesmas sukaraja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengijinkan/menyetujui Skripsi yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya tulis ilmiah ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 17 Desember 2025

Tari Rahmawati Putri
NIM. P2.06.20.3.25.028

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi *Nostril Breathing* Dan *Pursed Lip Breathing* Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sukaraja” Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terma kasih kepada:

- 1) Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep.Ners.,M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
- 2) Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ners, M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
- 3) Ibu Yudi Triguna, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
- 4) Ibu Yanti Cahyati, S.Kep, Ners, M.Kep selaku dosen pembimbing satu yang telah membantu saya dalam penyusunan skripsi serta telah selalu mengingatkan penulis untuk menyelesaikan setiap bab dalam penyusunan skripsi
- 5) Ibu Dewi Aryanti, S.Kep., Ners., M.Sc selaku dosen pembimbing dua yang telah sangat membantu saya dalam penyusunan skripsi, serta telah sangat rinci memberikan masukan dan himbauan yang berkaitan dengan isi dan penulisan dalam skripsi semoga ibu dan keluarga sehat selalu.
- 6) Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan bantuan serta bimbingan pada saya selama perkuliahan
- 7) Keluarga yang sudah mengusahakan yang terbaik dalam kehidupan saya sejak saya masih kecil hingga saat ini
- 8) Teman-teman yang telah berjuang bersama-sama dalam menuntaskan skripsi ini dan yang telah saling menguatkan untuk menyelesaikannya bersama-sama
- 9) Tari rahmawati putri karena sudah mau dan bisa melawan ego dirinya sendiri dalam penyusunan skripsi dan perkuliahan ini

Semoga Allah SWT berkenan untuk membalas kebaikan yang telah diperbuat dan semoga Skripsi ini dapat digunakan untuk menjadi pedoman dalam melakukan tindakan penelitian selanjutnya serta dapat memberikan manfaat baru dalam dunia keperawatan.

Peneliti sebagai manusia biasa menyadari di dalam penulisan Proposal ini terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna yang peneliti harapkan. Namun peneliti sudah mengupayakan dengan sebaik baiknya dalam penulisan Skripsi. Oleh karena itu peneliti bersedia jika ada masukan atau kritikan serta saran yang bersifat membangun agar menyempurnakan Skripsi dikemudian hari, atas perhatian serta saran yang sudah diberikan, peneliti ucapkan Terimakasih

Penulis

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *NOSTRIL BREATHING* DAN
PURSED LIP BREATHING PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SUKARAJA**

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik (≤ 140 mmHg) dan tekanan darah diastolik (≤ 90 mmHg). Angka kejadian hipertensi secara global menyerang 1.28 milyar orang, di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 36%, angka kejadian di Jawa Barat mencapai 34,4%, Kabupaten Tasikmalaya mencapai 23,65%, dan di Kecamatan Sukaraja mencapai 88%. Penanganan hipertensi diberikan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis adalah *nostril breathing* dan *pursed lip breathing*. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *nostril breathing* dan *pursed lip breathing* pada pasien hipertensi di Puskesmas Sukaraja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental with control group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja dengan teknik *sampling nonprobability sampling*. Banyak *sample* yang ditetapkan adalah 42 *sample* dengan 21 *sample* pada kelompok intervensi dan 21 *sample* pada kelompok kontrol. **Hasil:** Penelitian menunjukkan terdapat perbedaan penurunan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kedua kelompok yang dibuktikan dengan nilai *p-value* $0.000 < 0.05$. selain itu, *posttest* penelitian antara dua kelompok ini terdapat perbedaan yang signifikan dibuktikan dengan hasil dari *independen sample t-test* didapatkan nilai *p-value* $0.001 < 0.05$ dan hasil dari *Mann-Whitney test* didapatkan nilai *p-value* 0.042. **Kesimpulan:** Terapi kombinasi *nostril breathing* dan *pursed lip breathing* berpengaruh secara signifikan dalam upaya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja.

Kata Kunci: Hipertensi; *Nostril Breathing*; *Pursed Lip Breathing*; Penurunan Tekanan Darah

**THE EFFECT OF COMBINED NOSTRIL BREATHING AND PURSED LIP
BREATHING THERAPY ON HYPERTENSIVE PATIENTS
AT THE SUKARAJA COMMUNITY HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in systolic blood pressure (≤ 140 mmHg) and diastolic blood pressure (≤ 90 mmHg). Globally, hypertension affects 1.28 billion people. In Indonesia, the prevalence reached 36% in 2023, with 34.4% in West Java, 23.65% in Tasikmalaya Regency, and 88% in Sukaraja District. Hypertension is managed through pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological therapy is nostril breathing and pursed lip breathing. **Objective:** *To determine the effect of the combination of nostril breathing and pursed lip breathing therapy on hypertensive patients at the Sukaraja Community Health Center.* **Method:** This study used a quasi-experimental design with a control group pretest-posttest design. The study population consisted of hypertensive patients in the working area of the Sukaraja Community Health Center with non-probability sampling techniques. The sample size was set at 42 samples, with 21 samples in the intervention group and 21 samples in the control group. **Results:** The study showed a significant difference in the decrease between the pretest and posttest systolic and diastolic blood pressure in both groups, as evidenced by a p-value of $0.000 < 0.05$. In addition, the post-test between the two groups showed a significant difference, as evidenced by the results of the independent sample t-test, which obtained a p-value of $0.001 < 0.05$, and the results of the Mann-Whitney test, which obtained a p-value of 0.042. **Conclusion:** The combination therapy of nostril breathing and pursed lip breathing has a significant effect on lowering both systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Sukaraja Community Health Center.

Keywords: Hypertension; Nostril Breathing; Pursed Lip Breathing; Blood Pressure Reduction

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	
SURAT PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	
PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penulisan	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Hipertensi	17
1. Pengertian Hipertensi.....	17
2. Manifestasi Klinis.....	18
3. Faktor Resiko	19
4. Etiologi	21
5. Patofisiologi	22
6. Penatalaksanaan	25
B. Konsep Pengukuran Tekanan Darah	27
1. Pengertian Tekanan Darah	27
2. Prosedur Pengukuran Tekanan Darah.....	27
3. Pengukuran Tekanan Darah	28
C. Konsep <i>Nostril Breathing</i>	31
1. Pengertian	31
2. Manfaat	32
3. Indikasi	32
4. Kontraindikasi	32
5. Prosedur Pelaksanaan	33
D. Konsep <i>Pursed Lip Breathing</i>	34
1. Pengertian	34
2. Manfaat	34
3. Indikasi	35
4. Kontraindikasi	35
5. Prosedur Pelaksanaan	36

6. Kerangka Teori	37
7. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	40
B. Kerangka Konsep	40
C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling	41
D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional	46
F. Tempat Penelitian	46
G. Waktu Penelitian	48
H. Instrumen Penelitian	48
I. Prosedur Pengumpulan Data	49
J. Pengolahan Data	52
K. Analisa Data	54
L. Etika Penelitian	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan	72
C. Keterbatasan Penelitian	83
D. Implikasi Untuk Keperawatan	83
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.	Keaslian Penelitian	12
Tabel 2.1.	Klasifikasi Hipertensi	18
Tabel 2.2.	Obat Hipertensi	26
Tabel 2.3.	Bunyi <i>Korotkoff</i>	30
Tabel 3.1.	Rancangan Penelitian	40
Tabel 3.2.	Definisi Operasional	46
Tabel 3.3.	Waktu Penelitian	48
Tabel 3.4.	<i>Coding</i>	53
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Tahun 2025	58
Tabel 4.2.	Uji Normalitas Data Tekanan Darah Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2025	61
Tabel 4.3.	Gambaran Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Perlakuan Pada Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2025	62
Tabel 4.4.	Gambaran Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Perlakuan Pada Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2025	62
Tabel 4.5.	Uji Homogenitas Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2025	63
Tabel 4.6.	Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2025	63
Tabel 4.7.	Perbedaan Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2025	64
Tabel 4.8.	Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol	

	Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2025	66
Tabel 4.9.	Perbedaan Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2025	67
Tabel 4.10	Perbedaan Tekanan Dara Sistolik Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Setelah Perlakuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2020	68
Tabel 4.11.	Perbedaan Tekanan Dara Diastolik Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Setelah Perlakuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja 2020	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Patogenesis Hipertensi	24
Gambar 2.2	Kerangka Teori Hipertensi Dengan Terapi Kombinasi <i>Nostril Breathing</i> Dan <i>Pursed Lip Breathing</i>	37
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	40

LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SOP (Standar Operasional Prosedur) Terapi Kombinasi
Nostril Breathing Dan *Pursed Lip Breathing*
- Lampiran 2 : Sop (Standar Operasional Prosedur) Pengukuran Darah
- Lampiran 3 : Format Bimbingan Skripsi
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 : Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 6 : Lembar Observasi
- Lampiran 7 : SOP Terapi Kombinasi
- Lampiran 8 : SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 9 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 10 : Kode Spss Karakteristik Responden
- Lampiran 11 : Hasil Uji SPSS
- Lampiran 12 : Hasil Uji *Similarity*
- Lampiran 13 HKI Standar Operasional Prosedur Terapi Kombinasi *Nostril Breathing* dan *Pursed Lip Breathing*
- Lampiran 14 : Biodata Peneliti