



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DAN
MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG MELATI 2B
RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**

ILHAM NURPADILAH

NIM. P2.06.20.3.25.014

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





SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DAN
MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG MELATI 2B
RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**

ILHAM NURPADILAH

NIM : P2.06.20.3.25.014

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



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Terapi *Slow Deep Breathing* dan Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”. Dalam berbagai belah pihak. Oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ns. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Sp. Kep. Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Tasikmalaya
3. Bapak Ns. Yudi Triguna Yudi, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Dr. H Asep Kuswandi, S.Kep., M Kep. Sp. KMB selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan bimbingan, arahan, saran, kritik dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Syaukia Adini, M.Tr.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan bimbingan, arahan, saran, kritik dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ns. Yudi Triguna Yudi, S.Kep., M.Kep selaku dewan penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik, saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu selama penulis mengikuti perkuliahan terutama Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kp, M.Kes sebagai dosen pembimbing akademik.
8. Ibu, Ayah, Kakak dan Adik yang telah memberikan kasih sayang serta motivasi dan doa kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini
9. Rekan-rekan kelas RPL yang selalu mendukung serta membantu dalam proses pembelajaran

10. Cindy Putri Andriani yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini
11. Devina Hana Olivia yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini
12. Elsa Nuramalah yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini
13. Untuk saya sendiri Ilham Nurpadilah yang telah sabar dan kuat dalam menghadapi berbagai situasi sampai titik ini dan selalu berusaha untuk belajar hingga dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 17 Desember 2025

Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

Skripsi, 17 Desember 2025

Efektivitas Terapi Slow Deep Breathing dan Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

Ilham Nurpadilah, Asep Kuswandi, Syaukia Adini, Yudi Triguna

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit jantung koroner. Penatalaksanaan hipertensi umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis, namun pengobatan jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping sehingga diperlukan terapi pendamping yang aman dan efektif. Terapi nonfarmakologis, seperti *slow deep breathing* dan murottal Al-Qur'an, diketahui dapat memberikan efek relaksasi yang berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas terapi *slow deep breathing* dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi Efektivitas terapi *slow deep breathing* dan Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. **Metode:** Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya di Ruang Melati 2B, menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasy eksperiment*. Sampel terdiri dari 34 orang yaitu 17 orang kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol. **Hasil:** Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik kelompok intervensi sebesar 85 mmhg, sedangkan kelompok kontrol 75 mmhg. Penurunan tekanan darah diastolik kelompok intervensi sebesar 40 mmhg, sedangkan pada kelompok kontrol 35 mmhg. **Kesimpulan:** Terdapat efektivitas terapi *slow deep breathing* dan murottal Al-Qur'an dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. **Saran:** Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan waktu intervensi lebih panjang dan variasi metode nonfarmakologis lainnya.

Kata kunci : Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Murottal Al-Qur'an, Nonfarmakologis

Ministry of Health Polytechnic of Health, Tasikmalaya

Bachelor of Applied Nursing Study Program

Thesis, December 17, 2025

Effectiveness of Slow Deep Breathing Therapy and Murottal on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Melati 2B Ward, Dr. Soekardjo Regional Hospital, Tasikmalaya City

Ilham Nurpadilah, Asep Kuswandi, Syaukia Adini, Yudi Triguna

ABSTRACT

Background: Hypertension is a growing health problem and a major risk factor for cardiovascular disease. This condition can lead to various serious complications, such as stroke, heart failure, and coronary heart disease. Hypertension management is generally done with pharmacological therapy, but long-term treatment has the potential to cause side effects, so safe and effective complementary therapies are needed. Non-pharmacological therapies, such as slow deep breathing and reciting the Quran, are known to have a relaxing effect that plays a role in reducing sympathetic nervous system activity and increasing parasympathetic response. Therefore, research is needed to determine the effectiveness of slow deep breathing therapy and Quranic recitation on reducing blood pressure in hypertensive patients. ***Objective:*** To identify the effectiveness of slow deep breathing therapy and Quranic recitation (Murrotal) on reducing systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients at Dr. Soekardjo Regional General Hospital in Tasikmalaya City. ***Methods:*** This research was conducted at Dr. Soekardjo Hospital in Tasikmalaya City, in Room Melati 2B, using quantitative research with a quasy-experimental research design. The sample consists of 34 people, namely 17 in the intervention group and 17 in the control group. ***Results:*** The average decrease in systolic blood pressure in the intervention group was 85 mmHg, while in the control group it was 75 mmHg. The decrease in diastolic blood pressure in the intervention group was 40 mmHg, while in the control group it was 35 mmHg. ***Conclusion:*** There is effectiveness in slow deep breathing and murottal Al-Qur'an therapy in lowering blood pressure in hypertensive patients at Dr. Soekardjo Regional General Hospital in Tasikmalaya City. ***Suggestion:*** Future researchers can develop the study with a longer intervention time and other variations of non-pharmacological methods.

Keywords: Hypertension, Slow Deep Breathing, Murrotal Al-Qur'an, Non-pharmacological

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pendidikan Kesehatan.....	5
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Konsep Hipertensi	8
a. Definisi Hipertensi	8
b. Penyebab	9
c. Tanda dan Gejala.....	9
d. Klasifikasi Hipertensi.....	9

e.	Komplikasi Hipertensi	11
f.	Penanganan	13
g.	Pencegahan Hipertensi	13
h.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	14
i.	Patofisiologi	18
j.	Etiologi.....	20
k.	Konsep Tekanan Darah	20
i.	Faktor Risiko Hipertensi	25
2.	Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	28
a.	Pengertian <i>Slow Deep Breathing</i>	28
b.	Etiologi.....	29
c.	Manfaat <i>Slow Deep Breathing</i>	29
d.	Patofisiologi	29
e.	Penelitian Sebelumnya	30
3.	Konsep Terapi Murottal	31
a.	Pengertian Terapi Murottal.....	31
b.	Manfaat Terapi Murottal dalam Medis.....	31
c.	Mekanisme Terapi Murottal	32
d.	Patofisiologi	34
e.	Etiologi.....	34
f.	Konsep Media Terapi Murottal	35
g.	Penelitian Sebelumnya	38
h.	Kerangka Konseptual	41
j.	Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN.....		44
A. Desain Penelitian.....		44

B. Populasi, Sampel dan Sampling	45
1. Populasi.....	45
2. Sampel dan Sampling	45
C. Variabel Penelitian.....	47
1. Variabel Independen/Bebas	47
2. Variabel Dependen/Terikat	48
3. Variabel Counfounding/pengganggu.....	48
D. Definisi Operasional	48
E. Tempat Penelitian	50
F. Waktu Penelitian.....	50
G. Instrument Penelitian	51
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	52
1. Sumber Data.....	52
2. Teknik Pengumpulan Data	52
I. Analisa Data.....	57
1. Analisa Univariat	57
2. Analisa Bivariat.....	58
J. Teknik pengolahan Data	59
K. Etika Penelitian.....	60
1. <i>Otonomi</i>	60
2. <i>Confidentialty</i>	60
3. <i>Justice</i>	61
4. <i>Beneficence</i>	61
5. <i>Non Maleficience</i>	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian	62
1. Gambaran Umum Penelitian.....	62
2. Analisa Univariat.....	63

3. Analisa Bivariat	65
B. Pembahasan	67
1. Karakteristik Responden.....	67
2. Keterbatasan Penelitian	80
3. Implikasi Untuk Keperawatan	81
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	92
CURRICULUM VITAE	124

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	11
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	44
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	48
Tabel 3. 4 Waktu Penelitian.....	50
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Genetik.....	63
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta Stroke.....	64
Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Merokok.....	65
Tabel 4. 8 TD kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi.....	65
Tabel 4. 9 Tekanan Darah kelompok kontrol sebelum dan sesudah Perbedaan.....	66
Tabel 4. 10 Nilai Sistolik setelah diberikan perlakuan pada hari ke 54.....	66
Tabel 4. 11 Nilai Diastolik setelah diberikan perlakuan pada hari ke 4.....	67

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2. 1 Etiologi <i>Slow Deep Breathing</i>	29
Bagan 2. 2 Etiologi Murottal.....	34
Bagan 2. 3 Kerangka Teori.....	40
Bagan 2. 4 Kerangka Konseptual penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Folmulir Pengajuan Judul.....	93
Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Skripsi.....	94
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	95
Lampiran 4 Surat Permohonan Studi Pendah	96
Lampiran 5 Surat Pengantar Survey Awal	97
Lampiran 6 SOP <i>Slow Deep Breathing</i>	98
Lampiran 7 SOP Terapi Murottal	99
Lampiran 8 Kuesioner Faktor Risiko Hipertensi	101
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Skripsi.....	102
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Kampus	103
Lampiran 11 Surat Kepk.....	104
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Rumah Sakit.....	104
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Ruangan	106
Lampiran 14 Hasil Pre dan Post Kelompok Intervensi	107
Lampiran 15 Hasil Pre dan Post Kelompok Kontrol	108
Lampiran 16 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Kelompok Intervensi	109
Lampiran 17 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Kelompok Kontrol.....	110
Lampiran 18 Hasil SPSS	111
Lampiran 19 Bimbingan Skripsi	119
Lampiran 20 Turnitin.....	123