

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI SEDERHANA DAN
LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
MENTARI SENJA SEMANGGI SURAKARTA**



SKRIPSI

Oleh

NUR ANNISA

C2013092

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

2017

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI SEDERHANA DAN
LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
MENTARI SENJA SEMANGGI SURAKARTA**

SKRIPSI

Oleh

NUR ANNISA

C2013092

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
2017**

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI SEDERHANA DAN
LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
MENTARI SENJA SEMANGGI SURAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan
Pada Program Study Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Oleh

NUR ANNISA

C2013092

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI SEDERHANA DAN LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA MENTARI SENJA SEMANGGI SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertip di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2017

NUR ANNISA

NIM.C2013092

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Annisa

Nim : C2013092

Judul : Perbedaan Pengaruh Pemberian Meditasi Sederhana dan Latihan Deegp Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Mentari Senja Semanggi Surakarta.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non Exclusive Royalty Free Right) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas skripsi saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Surakarta, Agustus 2017

NUR ANNISA

NIM.C2013092

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI SEDERHANA DAN
LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
MENTARI SENJA SEMANGGI SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Skripsi Program Studi
Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta 5 Agustus 2017

Mengetahui,

Pembimbing I



Marvatun, S.Kep., Ns., M.Kes

NIK. 10 05 98

Pembimbing II



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 46 11 06

Ka Prodi Ilmu Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 46 11 06

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN MEDITASI SEDERHANA DAN LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA MENTARI SENJA SEMANGGI SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 14 Agustus 2017 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2017

Mengesahkan,

Penguji

1. Siti Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 47 11 06
2. Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 10 05 98
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 46 11 06

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui

Kapri di Ilmu Keperawatan


Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 46 11 06

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayat serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Pemberian Meditasi Sederhana dan Latihan *Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Mentari Senja Semanggi Surakarta ”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT dan Nabi besar Muhammad SAW beserta sahabat.
2. Mulyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan juga dosen pembimbing II yang selalu memberikan arahan yang baik sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ikrima Rahmasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku sekretaris Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Siti Fatmawati, S.Kep., Ns., M. Kep selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan skripsi ini agar dapat selesai dengan baik.
7. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

8. Karyawan beserta jajaran Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran skripsi.
9. Ketua Posyandu Lansia Mentari Senja Surakarta yang telah mengijikan dan memberikan dukungan serta membantu dalam proses penulisan proposal.
10. Anggota Posyandu Lansia Mentari Senja Surakarta yang memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penulisan proposal.
11. Bapak Suprpto, Ibu Surani , Adiku tercinta Isnaini N.K, dan keluarga tercinta yang telah banyak memberikan dukungan spiritual dan materil serta yang senantiasa memberikan do’a dalam penyusunan skripsi ini.
12. Teman – teman senasib dan sepejuangan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2013 yang telah memberikan motivasi dan masukkan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Sahabat – sahabat dan teman lainnya yang telah memberikan semangat, dukungan dan masukkan saran sehingga skripsi ini terselesaikan.
14. Rofiah, Verina, Ning, Qurotul, Rudloh, Sifaul yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Qodri Nugroho yang selalu membantu baik dalam dukungan, tenaga maupun materil dalam penyelesaian skripsi ini.
16. Semua pihak terkait dimana penulis tidak dapat menyebutkannya satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih semuanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran yang menuju sempurnanya skripsi ini senantiasa penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta , Agustuts 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SAMPUL DALAM.....	iii
KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR SIMBOL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. PERUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI.....	10
1. Lansia.....	10
2. Tekanan Darah	
a. Definisi.....	10
b. Tehnik Pengukuran Tekanan Darah.....	11

3. Hipertensi	
a. Definisi.....	12
b. Etiologi Hipertensi.....	12
c. Faktor Resiko.....	13
d. Patifisiologi.....	15
e. Manifestasi Klinis.....	17
f. Komplikasi.....	17
g. Penatalaksanaan.....	18
4. Diet.....	18
5. Olahraga.....	18
6. Relaksasi	
a. Definisi.....	19
b. Tujuan Relaksasi.....	20
c. Indikasi dan Kontraindikasi.....	20
d. Macam-macam Relaksai	
a) Meditasi Sederhana.....	20
b) Relaksasi Otot Progresif.....	22
c) Relaksasi Nafas Dalam (deep breathing).....	22
7. Meditasi Sederhana dan Hipertensi.....	23
8. <i>Deep breathing</i> dan Hipertensi.....	24
B. KERANGKA TEORI.....	25
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. KERANGKA KONSEPTUAL.....	26
B. HIPOTESIS PENELITIAN.....	26
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN.....	27
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	27
C. POPULASI DAN SAMPEL.....	28
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	31
E. INSTRUMEN PENELITIAN.....	31
F. TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA.....	32

G. TEHNIK ANALISA DATA.....	33
H. JALANNYA PENELITIAN.....	35
I. ETIKA PENELITIAN.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS	
A. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN.....	38
B. HASIL PENELITIAN.....	38
BAB VI PEMBAHASAN	
BAB VII PENUTUP	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 2 Prevalensi Hipertensi Surakarta 3 Tahun.....	2
Tabel 2.2 Presentase Penduduk Hipertensi Kecamatan dan Puskesmas.....	3
Tabel 1.3 Prevalensi Hipertensi Posyandu Lansia Mentari Senja.....	4
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	12
Tabel 4.1 Desain Penelitian	28
Tabel 4.2 Definisi Operasional	31
Tabel 4.3 Uji Normalitas	34
Tabel 5.1 Deskripsi tekanan darah kelompok Meditasi Sederhana	39
Tabel 5.2 Deskripsi tekanan darah kelompok Latihan <i>Deep Breathing</i> ...	39
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 5.4 Perbandingan Tekanan Darah Sistolik Antara Kelompok Meditasi Sederhana Dengan Kelompok <i>Deep Breathing</i>	42
Tabel 5.5 Perbandingan Tekanan Darah Diastolik Antara Kelompok Meditasi Sederhana Dengan Kelompok <i>Deep Breathing</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	27

DAFTAR SINGKATAN

ACE	<i>Angiotensin Converting Enzim</i>
ACH	Aseticolin
BAU	Bagian Administrasi Umum
CAD	<i>Coronary Artery Disease</i>
DINKES	Dinas Kesehatan
HT	Hipertensi
JNC	<i>Joint National Commite</i>
KESBANGPOL	Kesatuan Bangsa dan Politik
LPFK	Loka Pengamanan Fasilitas Kesehatan
MI	<i>Miocard Infark</i>
MMHG	Milimeter Merkury <i>Hydrargryum</i>
NE	Norepinefrin
O ₂	Oksigen
PTM	Penyakit Tidak Menular
RISKESDA	Riset Kesehatan Daerah
SSP	Sistem Saraf Pusat
SPSS	<i>Statistic Product and Service Solution</i>
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SD	Standart Devisiansi

DAFTAR SIMBOL

X1	perlakuan/ intervensi pemberian kompres hangat
X2	perlakuan/ intervensi pemberian kompres hangat
O1	Pretest sebelum perlakuan
O2	posttest setelah perlakuan
=	sama dengan
<	dibaca kurang dari
>	dibaca lebih dari
≤	dibaca kurang dari sama dengan
≥	dibaca lebih dari sama dengan
±	dibaca kurang lebih