



**Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Semarang, Nopember 2008**

ABSTRAK

Anisa Oktiawati

Efektivitas Terapi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal

xv + 58 halaman + 6 tabel + 2 grafik + 2 gambar + 15 lampiran + 36 daftar pustaka

Terapi nafas dalam yang diberikan selama 15-20 menit dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi dan setiap penurunan tekanan darah 5 mmHg pada penderita hipertensi diperkirakan mampu menurunkan mortalitas akibat stroke sekitar 14% dan akibat penyakit jantung koroner 7%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sebelum dan 15 menit sesudah pemberian terapi nafas dalam.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *one group pre test and post test design* tanpa group kontrol. Sampel menggunakan total populasi berjumlah 22 orang di wilayah kerja Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. Efektivitas terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dianalisis dengan menggunakan uji statistik *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan nilai tekanan darah pada masing-masing responden dengan rentang perubahan nilai tekanan darah sistolik antara 10 – 35 mmHg dan perubahan tekanan darah diastolik antara 10 – 20 mmHg. Hasil uji *Paired Sample t-Test* yaitu 0,000 menunjukkan nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan (α) 0,05 atau dengan signifikansi 95 %, maka hipotesis efektivitas terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dapat diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian terapi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Peneliti menyarankan untuk menerapkan terapi nafas dalam ini di wilayah kerja Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal.

Kata Kunci : **terapi nafas dalam, hipertensi, tekanan darah**



**Nursing Program
Faculty of Medical
Diponegoro University
Semarang, Nopembre 2008**

ABSTRACT

Anisa Oktiawati

Effectivity of deep breathing therapy toward reducing of the blood pressure's patient with hypertension in Puskesmas Pembantu Bulusan Tembalang

xvii + 58 pages + 6 tables + 2 graphics + 2 pictures + 15 enclosures + 36 books list

Deep Breathing therapy which is given for 15-20 minutes can reduce the blood pressure rate. Every reduction of blood pressure at 5 mmHg in the hypertension patient's is estimated for reducing the mortality, which is caused by stroke about 14%, and then the mortality rate is caused by coronary heart disease about 7%. This research aim is to know the change of systolic and diastolic blood pressure, the hypertension patient's by giving the deep breathing therapy before and fifteen minutes after doing deep breathing therapy.

The method of this research use experiment method, one group pre test and post test design without controlling group. The number of samples are 22 respondent, who is experiencing hypertension, in the area of Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. The datas are analyzed by using t-test statistic. The research result show that, there is reduction of blood pressure rate in the patient with hypertension case. The range of systolic blood pressure experience decreasing at 10-35 mmHg, and the range of diastolic blood pressure change to 10-20 mmHg. The significant value of Paired Sample T-Test look that the effectivity of the deep breathing therapy toward reducing of the blood pressure's patient with hypertension was accepted, in $\alpha = 0,05$, significant value 95% (0,000).

The conclusion of this research that the deep breathing therapy effective to reduce of the blood pressure for the hypertension patient. Hence, the research suggest to apply the deep breathing therapy for the patient with hypertension generally and for implementing it at area of Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal specially.

Key words : Deep Breathing therapy, hypertension, blood pressure