

**PENERAPAN KOMBINASI PEMBERIAN RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**



KARYA TULIS ILMIAH

NABILA WINAR

1811010046

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIII

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2021

**PENERAPAN KOMBINASI PEMBERIAN RELAKSASI *SLOW
DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI LAVENDER
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan D3

KARYA TULIS ILMIAH

NABILA WINAR

1811010046

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIII

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2021

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Winar
NIM : 181010046
Program Studi : Keperawatan DIII
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 9 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Nabila Winar

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul Penerapan Kombinasi Pemberian Relaksasi *Slow Deep Breathing* Dan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di lingkungan masyarakat setempat RT 02/04 Tambakreja Cilacap Selatan. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Selama penyusunan proposal ini, penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kep., M.Kep., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah serta telah memberi berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan.
4. Ns. Meida Laely Ramdani, S.Kep., MNS., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Segenap Dosen dan Staf di lingkungan keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
6. Bapak Budi Waluyo dan Ibu Wiwik, selaku kedua orang tua saya yang telah memberikan semangat, motivasi, dan membiayai saya.

7. Saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral.
8. Atika Hetinurani, Sulastri, Diva Hanis Anindya sahabat yang berjuang bersama selama tiga tahun baik susah maupun senang selalu sama-sama, saling bantu ketika ada yang membutuhkan bantuan dan saling support satu sama lain.
9. Surya Atmaja yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada saya.
10. Teman-teman DIII Keperawatan satu angkatan yang telah memberi saran dan semangat.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.



Purwokerto, 9 Juni 2021

Nabila Winar

PENERAPAN KOMBINASI PEMBERIAN RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Nabila Winar¹, Meida Laely Ramdani²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya karena merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler. Hipertensi memerlukan penatalaksanaan yang benar. Selain terapi farmakologi, ada terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu relaksasi *slow deep breathing* yang dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lavender.

Tujuan : Mengetahui efektifitas penerapan kombinasi pemberian relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa studi kasus atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati.

Hasil : Terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi yang diberikan relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender.

Kesimpulan : Terapi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : *Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Lavender*

APPLICATION OF COMBINATION OF SLOW DEEP BREATHING RELAXATION AND LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

Nabila Winar¹, Meida Laely Ramdani²

¹Student of Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences,
University of Muhammadiyah Purwokerto

²Lecturer of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah
Purwokerto

ABSTRACT

Background: Hypertension is a health problem that is quite dangerous because it is the main risk factor that leads to cardiovascular disease. Hypertension requires proper management. In addition to pharmacological therapy, there is a non-pharmacological therapy that can be done for patients with hypertension, namely slow deep breathing relaxation combined with lavender aromatherapy.

Objective: To determine the effectiveness of the application of a combination of slow deep breathing relaxation and lavender aromatherapy to reduce blood pressure in the elderly with hypertension.

Methods: The method used in this study is a qualitative method, namely research that produces descriptive data in the form of written or spoken words from people and observable behavior.

Results : There was a decrease in systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients who were given slow deep breathing relaxation and lavender aromatherapy.

Conclusion: Slow deep breathing relaxation therapy and lavender aromatherapy can reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Slow Deep Breathing Relaxation and Lavender Aromatherapy

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Hipertensi.....	8
B. Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i>	16
C. Aromaterapi.....	19

D. Kerangka Teori.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Rancangan Studi Kasus.....	25
B. Subjek Studi Kasus	25
C. Fokus Studi Kasus	26
D. Definisi Operasional.....	27
E. Tempat dan Waktu	27
F. Pengumpulan Data	27
G. Penyajian Data	30
H. Etika Studi Kasus	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Studi Kasus	32
B. Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Tekanan Darah	24
Gambar 4.1 Grafik Penurunan Tekanan Darah Hari Ke-1 Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> Dan Aromaterapi Lavender	36
Gambar 4.2 Grafik Penurunan Tekanan Darah Hari Ke-2 Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> Dan Aromaterapi Lavender	37
Gambar 4.3 Grafik Penurunan Tekanan Darah Hari Ke-3 Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> Dan Aromaterapi Lavender	38
Gambar 4.4 Grafik Penurunan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Intervensi Terapi Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Aromaterapi Lavender	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Berdasarkan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	33
Tabel 4.2 Pengukuran Tekanan Darah Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> Dan Aromaterapi Lavender Hari Ke-1 Sampai Hari Ke-3 Pada Responden 1	34
Tabel 4.3 Pengukuran Tekanan Darah Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> Dan Aromaterapi Lavender Hari Ke-1 Sampai Hari Ke-3 Pada Responden 2.....	35
Tabel 4.4 Perubahan Hasil Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Telaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> Dan Aromaterapi Lavender Antara Responden 1 Dan Responden 2	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Observasi Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 3	<i>INFORMED CONSENT</i>
Lampiran 4	SOP (Standar Operasional Prosedur) Relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i>
Lampiran 5	SOP (Standar Operasional Prosedur) Pemberian Aromaterapi Lavender
Lampiran 6	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian
Lampiran 8	Kartu Bimbingan KTI
Lampiran 9	Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi