

**EFEKTIVITAS *INSPIRATORY MUSCLE TRAINING* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
BALAI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA
CILACAP**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Mencapai Derajat Sarjana

Oleh :

INDRIYANI

1311020043

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

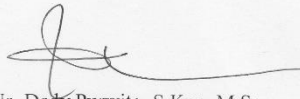
**EFEKTIVITAS *INSPIRATORY MUSCLE TRAINING* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
BALAI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA
CILACAP**

INDRIYANI

1311020043

Diperiksa dan disetujui oleh :

Pembimbing



Ns. Dedy Purwito, S.Kep.,M.Sc

NIK/NIP. 2160153

FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

HALAMAN PENGESAHAN
EFEKTIVITAS INSPIRATORY MUSCLE TRAINING TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
BALAI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA

CILACAP
INDRIYANI
1311020043

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Ujian Skripsi
Pada hari Kamis, tanggal 03 Agustus 2017

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

PENGUJI I **Ragil Setiawadi, S.KM., M.Kes (Epid)**
NIK. 2160199

PENGUJI II **Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep**
NIK. 2160538

PENGUJI III **Ns. Dedy Purwito, S.Kep., M.Sc**
NIK. 2160153

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Drs. H. Akhsan Mujahid, M.Si
NIP. 196303091994031002

iii
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO FIKES UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : INDRIYANI

Nim : 1311020043

Program Studi : Sarjana Keperawan

Fakultas/Universitas : Ilmu Kesehatan/Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sekripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan hasil karya orang lain.

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

Purwokerto, 03 Agustus 2017

Yang menyatakan,



INDRIYANI
NIM. 1311020043

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil' alamin.. Segala puji bagi ALLAH SWT sang pencipta langit dan bumi, Alhamdulillah dengan menyebut namaMu aku bisa menyelesaikan karya kecil ini dan akan ku persembahkan untuk orang-orang yang aku sayangi:

- ♣ Ibu Dakonah dan Bapak Abdul Ghofur tercinta rangkaian kata terimakasih tak cukup membalas segala apa yang telah beliau berikan kepadaku selama ini baik berupa material, dukungan, ilmu, do'a dan restu. Hanya do'a dan bakti yang bisa ku persembahkan untuk kalian.*
- ♣ Pembimbing skripsi Bapak Ns. Dedy Purwito, S.Kep., M.Sc terima kasih atas segala bimbingan, masukan-masukan dan memotivasi saya selama ini dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.*
- ♣ Terimakasih untuk saudaraku Erniyati, Arkhan firendra, mbah putri, dan Seluruh keluarga besarku yang selalu mendo'akan kesuksesanku.*
- ♣ Terimakasih untuk teman sejawat seperjuangan dan yang teristimewa, terimakasih untuk dukungan yang telah kalian berikan selama ini.*
- ♣ Terimakasih untuk Balai pelayanan sosial lanjut usia dewanata cilacap atas kerja sama yang sangat baik.*

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) (QS 94:67)”

*“Keberhasilan seseorang tergantung dari ketentuan Tuhan, restu kedua orang tua, dan keyakinan pada diri sendiri.
Lakukan yang terbaik kemudian berdo'alah Tuhan yang akan mengurusnya.”*

**EFEKTIVITAS *INSPIRATORY MUSCLE TRAINING* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
BALAI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA
CILACAP**

Indriyani¹, Dedy Purwito²

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah. Hipertensi sering terjadi pada lansia karena pembuluh darah elastis menurun. Penatalaksanaan hipertensi dapat menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Salah satunya dapat menggunakan *inspiratory muscle training*, terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan koordinasi respirasi, metaboreflex otot dan mendeteksi sekeliling pengurangan aliran darah.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas *inspiratory muscle training* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Metode: Penelitian ini berdisain *pra eksperiment* dengan *One Group pre test – post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan besar sampel 23 responden yang rutin mengikuti *inspiratory muscle training* di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

Hasil: Nilai rerata mean tekanan darah MAP sebelum *inspiratory muscle training* sebesar 107,78 mmHg sd sebesar 10,171 dan nilai rerata mean tekanan darah MAP sesudah *inspiratory muscle training* sebesar 103,13 mmHg sd sebesar 9,716 dan hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan *p value* 0,0001.

Kesimpulan: Tekanan darah MAP sebelum dan sesudah *inspiratory muscle training* menunjukkan penurunan yang signifikan. IMT dapat meningkatkan koordinasi respirasi yang memodulas aktifitas sistem saraf otonom dan mengurangi tekanan darah sehingga IMT efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: *Hipertensi, Inspiratory muscle training, Lansia*

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.

²Staf Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.

**THE EFFECTIVENESS OF INFIATORY MUSCLE TRAINING
TOWARD BLOOD PRESSURE DECREASE ON ELDERLY WITH
HYPERTENSION AT DEWANATA SOCIAL SERVICE CENTER OF
CILACAP**

Indriyani¹, Dedy Purwito²

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition when the blood pressure increases. It often occurs to elderly people because their elastic blood vessels. Hypertension management may use both pharmacology and non-pharmacology. One of them is inspiratory muscle training, this therapy can help decrease blood pressure by improving the coordination of respiration, muscle metaboreflex, and detecting the reduction of blood flow.

Objective: To figure out the effectiveness of inspiratory muscle training on the decrease of blood pressure on elderly with hypertension.

Method: This research was pre-experiment with One Group pre-test and post-test design. The sampling technique used total sampling involving 23 respondents who routinely joined inspiratory muscle training at Dewanata Social service center Cilacap.

Result: The mean of MAP blood pressure before inspiratory muscle training was 107.78 mmHg to 10.171 and the mean of MAP blood pressure after inspiratory muscle training was 103.13 mmHg to 9.716 and the paired sample of t-test showed p value of 0.0001.

Conclusion: MAP blood pressure before and after inspiratory muscle training showed a significant decrease. IMT could improve respiratory coordination modulating autonomic nervous activity and decrease level of blood pressure, so IMT was effective to decrease level of blood pressure of elderly people.

Keywords: *Hypertension, Inspiratory muscle training, Elderly*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas *inspiratory muscle training* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Balai pelayanan sosial lanjut usia dewanata cilacap”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis masih banyak kekurangan dan kesulitan, namun berkat bimbingan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan. Ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Syamsuhadi Irsyad, S.H., M.H, Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Drs. Ikhsan Mujahid, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu yang telah membantu dan memberikan ijin penelitian.
4. Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah yang telah membantu dan memberikan izin penelitian.
5. Kepala Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap yang telah membantu dan memberikan izin penelitian.
6. Ns. Sri Suparti, S.kep., M.Kep., selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

7. Ns. Dedy Purwito, S.Kep., M.Sc selaku pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ragil Setiyabudi, S.KM., M.Kes (Epid) selaku penguji I dalam ujian sidang skripsi yang banyak memberikan kritik dan saran-saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini.
9. Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep selaku penguji II dalam ujian sidang skripsi yang banyak memberikan kritik dan saran-saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini.
10. Staf pengajar Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan bekal ilmu, sehingga penulis mampu menyusun proposal skripsi ini.
11. Responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam proses penelitian dan ikut mendukung penelitian ini.
12. Bapak dan Ibu selaku orang tua tercinta yang tak henti-hentinya memberikan dukungan baik moril maupun material dan do'a yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT demi kelancaran penulis selama di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
13. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan do'a yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT demi kelancaran menyusun skripsi ini.

14. Seseorang teman yang selalu membantu dan memberi semangat kepada penulis saat terdapat kesulitan yang dihadapi dalam proses penyusunan skripsi.
15. Semua sahabat seperjuangan (tak bisa saya sebutkan satu persatu) yang selalu bersama-sama saling mendukung satu sama lain, selalu bersama dalam susah maupun senang.
16. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan dan diridhoi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna karena memiliki keterbatasan waktu dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu segala kritik saran yang membangun sangat diharapkan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Purwokerto, 03 Agustus 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Lansia	12
B. Tekanan Darah	13
C. Hipertensi	14
D. Penatalaksanaan	23
E. Kerangka Teori	35
F. Kerangka Konsep.....	36
G. Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Variabel Penelitian	39
E. Definisi Operasional	40
F. Instrumen Penelitian	40
G. Teknik Pengumpulan Data	41
H. Pengolahan Data	43
I. Analisa Data	44
J. Etika Penelitian	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	48
1. Uji Normalitas Data	48
2. Analisa Univariat	49
3. Analisa Bivariat	50
B. Pembahasan	51
1. Karakteristik Responden	51
2. Tekanan darah Sebelum <i>Inspiratory Muscle Training</i>	56
3. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah <i>Inspiratory Muscle Training</i>	58
4. Pengaruh <i>Inspiratory Muscle Training</i> Terhadap Tekanan Darah	63
C. Keterbatasan Penelitian	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

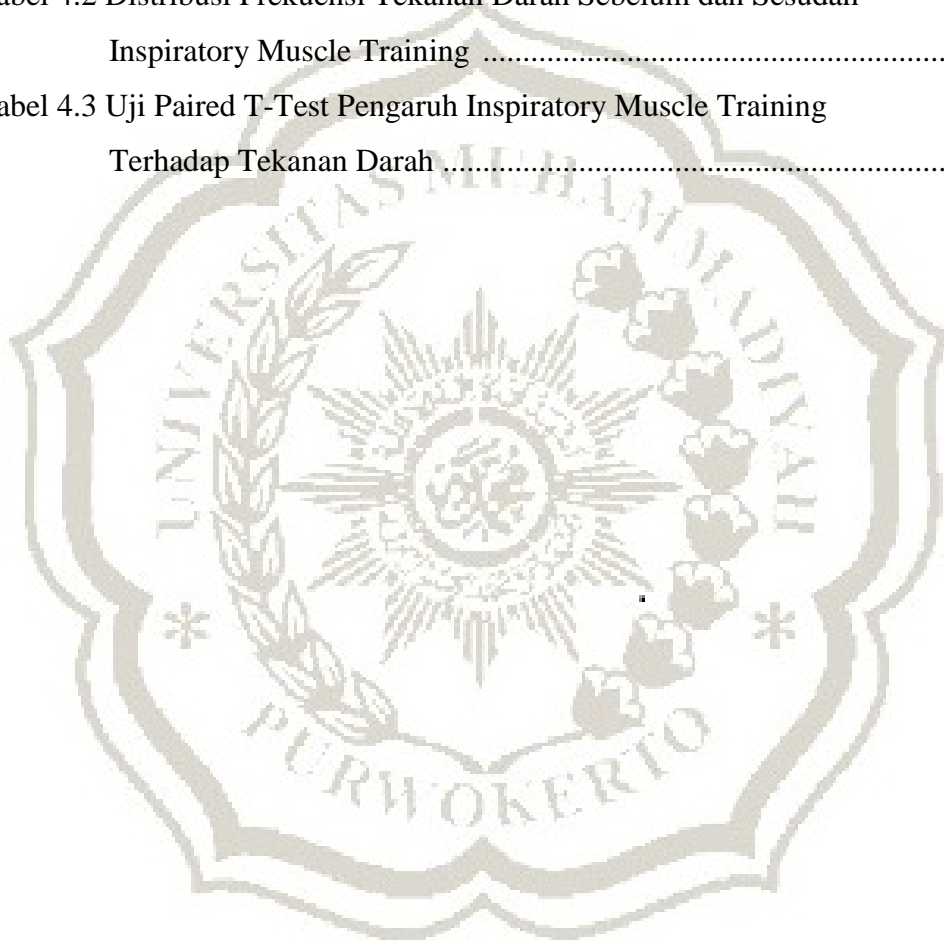
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

GAMBAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	17
Tabel 3.1 Klasifikasi Hipertensi.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Inspiratory Muscle Training	50
Tabel 4.3 Uji Paired T-Test Pengaruh Inspiratory Muscle Training Terhadap Tekanan Darah	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 IMT 1.....	26
Gambar 2.2 IMT 2.....	26
Gambar 2.3IMT 3.....	27
Gambar 2.4 IMT 4.....	27
Gambar 2.5 IMT 5.....	28
Gambar 2.6 IMT 6.....	28
Gambar 2.7 IMT 7.....	29
Gambar 2.8IMT 8.....	30
Gambar 2.9 IMT 9.....	30
Gambar 2.10 IMT 10.....	30
Gambar 2.11 IMT 11.....	31
Gambar 2.12 IMT 12.....	31
Gambar 2.13 IMT 13.....	32
Gambar 2.14 IMT 14.....	33
Gambar 2.15 IMT 15.....	33
Gambar 2.16 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2.17 Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Sop *Inspiratori Muscle Training*
- Lampiran 2. Sop Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Karakteristik Responden
- Lampiran 6. Tekanan Darah MAP Pra Ekperimen
- Lampiran 7. Tekanan Darah MAP Ekperimen
- Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas Data
- Lampiran 9. Hasil Analisa Data Univariat
- Lampiran 10. Hasil Analisa Data Bivariat
- Lampiran 11. Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal Penelitian
- Lampiran 12. Surat Permohonan Ijin Penelitian DPMDPTSP
- Lampiran 13. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian DPMDPTSP
- Lampiran 14. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dinsos Jateng
- Lampiran 15. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Dinsos Jateng
- Lampiran 16. Lembar Perbaikan Ujian Proposal
- Lampiran 17. Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal
- Lampiran 18. Lembar Perbaikan Ujian Skripsi
- Lampiran 19. Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal Dan Skripsi
- Lampiran 20. Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi
- Lampiran 21. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian