

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
STRESS DAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS AIR TAWAR KOTA PADANG**

**Penelitian Keperawatan Medikal Bedah**



**YUNI MELLIANTI  
NIM. 2011316017**

Pembimbing Utama

**Dr. Reni Prima Gusty S.Kp.,M.Kes**  
NIP.197808222006042003

Pembimbing Pendamping

**Ns Dally Rahman, M.kep.,Sp.Kep.M.B**  
NIP.198801112020121001

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
AGUSTUS 2022**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
AGUSTUS 2022

Nama : Yuni Mellianti  
NIM : 2011316017

Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stress Dan Tekanan Darah  
Penderita Hipertensi Di Puskesmas Air Tawar Kota Padang

### ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu jumlah penyakit tertinggi di Indonesia. Sumatra Barat berada pada urutan ke 22 dengan prevalensi mencapai angka 22,97%. Penderita hipertensi tertinggi pada tahun 2019 di Kota Padang terjadi di Puskesmas Air Tawar dengan jumlah penderita mencapai 1586 orang. Salah satu faktor resiko hipertensi adalah Stress. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap stress dan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas air tawar. Jenis penelitian menggunakan desain *quasi-eksperiment* dengan rancangan *pre and post test without control*. Metode pengumpulan data menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 36 responden. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon* setelah sebelumnya dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *shapiro-wilk*. Hasil analisis data diperoleh ada hubungan pengaruh terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit per hari dapat menurunkan stress ringan hingga sedang dan tekanan darah dengan nilai *p* value untuk stress  $p=0,000$ , tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik  $p=0,000$ . Kesimpulan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 7 hari terdapat pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah dan stress pada penderita hipertensi. Penelitian Menyarankan puskesmas dan pelayanan kesehatan dapat menerapkan latihan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami stress.

Kata Kunci : Relaksasi Nafas dalam, Tekanan Darah, Stress  
Daftar Pustaka : 60 (2013-2021)