

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2025). *Understanding blood pressure readings*.
- Ardhiansyah, M. F. F., & Rosyid, F. N. (2024). Efektivitas Penggunaan Teknik Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.946>
- Ardianty, S., Kasumadewi, M., & Sustrisno, S. (2024). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing (SDB) Pada Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Masker Medika*, 12(2), 484–492. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v12i2.717>
- Aulia, F. F., & Ameliati, S. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pauh Barat Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2023. *As-Shiha: Journal Of Medical Research*, 4(2). <http://ashiha.stikes-pialasakti.ac.id/index.php/as-shiha/article/view/55>
- Azari, A. A., & Sururi, M. I. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Depresi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 6(2), 67-78. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v6i2.94.
- Bani, P. N. B. (2023). Pengaruh Isometric Handgrip Exercize Dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi: Pengaruh Isometric Handgrip Exercize Dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(2), 65–76.
- Cahyaningrum, I., Rere, T. B. S., Khairunnisa, F., Kurmiyati, F., & Erwanto, E. (2026). Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Primer dalam Pengendalian Hipertensi dengan Terapi Akupresur pada Masyarakat. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 8(1), 173–180. <https://doi.org/10.36565/jak.v8i1.1029>
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024*. Bengkulu: Dinkes Kota Bengkulu.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2024). *Data pelayanan kesehatan penderita hipertensi Kota Bengkulu*.
- Do, R. (2022). *Andai Sel-Sel Dalam Tubuhmu Berbicara*. Bentang Pustaka.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya*.

- Ernawati, S. S. F., lin. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): Mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Penerbit Graniti.
- Febrianti, L., Agustin, T., Jama, F., & Putri, S. H. S. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 31(2), 368–379. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.2353>
- Fitria, Y. (2021). Ageisme: Diskriminasi Usia, Harga Diri dan Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Healthy*, 10(1), 22-31. <http://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/217>.
- Hadiwiya, R. D., Ernawati, A., Parwati, N. W. (2019). Pengaruh Perilaku Lansia pada Perancangan Apartemen Manula Kota Bogor di Ruang Urban. *Prosiding Seminar Nasional 'Komunitas dan Kota Keberlanjutan'*, 1(1), 406-410. <https://proceeding.unindra.ac.id/index.php/semnaskkbarsi/article/view/3914>.
- Haris, A., Kadafi, A., & Nelyanti, D. A. (2024). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wera. *Yahya Bima: The Scientific Journal Health*, 1(2), 1–10.
- Hastami, Y., Sitarahayu, A. S., & Rachmawaty, F. A. (2025). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Nusa Tenggara Timur. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 14(1), 16–21. <https://doi.org/10.20961/semar.v14i1.92549>
- Hinonaung, J. S. H., Astri Juwita Mahihody, Gansalangi, F., & Meityn Disye Kasaluhe. (2024). *Deteksi Dini Kadar Hemoglobin Dan Tekanan Darah Pada Remaja*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Ifadah, E., Nopita, Y., Nurhayati, C., Rinarto, N. D., Daryaswanti, P. I., Sujati, N. K., Koto, Y., Darliana, D., & Nurjanah, U. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Kardiovaskular dan Respirasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Jati, B. M. E. (2020). *Pengantar Fisika Kedokteran*. UGM press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khasanah, N. A. H. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Status Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sumbang II Kabupaten

- Banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 18(1), 43–55.
- Khomsah, I. Y., & Wulan, S. S. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(1), 17–22.
- Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 19(1), 37–46.
- Linda, Olviani, Y., & Nurhanifah, D. (2024). *Dasar-Dasar Asuhan Keperawatan Sistem Pernapasan*. UrbanGreen Central Media.
- Mamuaya, N. C., SE, M., Wahyudi, M. P., Syah, N., CST, M. P., Arifin, M. Z., Jefri Kurniawan, S. T., Pratama, A. H. S., SP, M. S., & Sari, I. G. P. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Azzia Karya Bersama.
- Manik, N. M. B. (2023). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1856–1869. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.373>
- Mardiansyah, M. J., Haerani, M., Anggraeni, N., Qurrotua'ini, H. A., & Ayu, S. A. (2022). Literatur Riview: Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Terhadap Pasien Hipertensi. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 5(2), 81–86. <https://doi.org/10.37150/jl.v5i2.2327>
- Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 85–93. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i1.2555>
- Muliana, S., Utami, S., & Leonaviri, M. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Kelurahan Turida Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(20), 801–814. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14483435>
- Mundakir. (2023). *Keperawatan Psikososial*. UMSurabaya Publishing.
- Nabila, R. I., Herlinawati, H., Ariyanto, S., & Ronanarasafa, R. (2025). Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Gunungsari Lombok Barat. *Bioscientist : Jurnal Ilmiah Biologi*, 13(1), 364–373. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v13i1.14534>
- Nindawi., & Nugrahani, C. I. (2023). *Meninjau Kualitas Hidup Lansia*. Penerbit NEM, . Jawa Tengah.

- Palupi, R., Kameliawati, F., A.G, A., Hidayah, A. Q., Ikhsan, M., & Umami, R. (2023). *Implementasi Terapi Non Farmakologi dengan Masalah Pneumonia*. Penerbit NEM.
- Permatasari, I. E., Selly Septi Fandinata, Silfiana Nisa. (2020). *Buku referensi: Kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi: pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan*. Penerbit Graniti.
- Puskesmas Sukamerindu. (2025). *Laporan tahunan kasus hipertensi Tahun 2025*. Bengkulu: Puskesmas Sukamerindu.
- Puskesmas Sukamerindu. (2026). *Profil Puskesmas Sukamerindu*. Bengkulu: Puskesmas Sukamerindu.
- Purba, I. E., Sinaga, J., Adiansyah., & Sihura, I. R. (2023). *Gambaran Pengetahuan, Sikap & Perilaku Lansia terhadap Pelaksanaan Vaksinasi Covid-19*. Umsu Press, Sumatera Utara.
- Putra, H. J. (2024). Pengaruh Latihan Napas Dalam dan Dzikir pada Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Effect of Deep Breath Exercise and Dzikir on Lowering Blood Pressure of Hypertensive Patient. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 6(2), 65–70.
- Rafika, W. (2022). Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Tawar. [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Padang.
- Renita, & Andri. (2024). *Laporan penyakit tidak menular di Kota Bengkulu*.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024a). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024b). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Ruswadi, I. (2021). *Keperawatan Jiwa Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Penerbit Adab.
- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2025). *Buku Ajar Penatalaksanaan Lansia Hipertensi*. Litnus
- Sagala, L. M. B., Fithriyyah, Y. N., Sansuwito, T. bin, Kristina, K., Sari, D. P., Sutini, N. K., & Rahmalia, S. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Dewasa Sistem Pernapasan, Kardiovaskuler, Hematologi, dan Kanker*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sapang, R., Zainal, S., & Abrar, E. A. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di

- Puskesmas Pampang Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(4), 20–26.
- Sarfika, R., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). *Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa: Berbasis Teori dan Riset*. Deepublish.
- Sari, M. T., & Putri, M. E. (2023). Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 145–151. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.483>
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustiawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Suwantana, I. G. (2024). *Bahung Tringan: Prinsip, Metode dan Implikasinya*. Nilacakra.
- Tania, A. P., Amri, K., & Pujiastuti, N. (2025). Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Lansia dengan Masalah Kesehatan Hipertensi. *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), 6–11. <https://doi.org/10.35968/7gx2rg03>
- Umara, A. F., , A. H., Purnamawati, D. A., Despiyadi, Ryandini, F. R., Istiqomah, I. N., & Megasari, A. L. (2023). *Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskular*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2024). *Hypertension Fact Sheet*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2025). *Global Report on Hypertension*. Geneva: WHO.
- Widiyono, Indriyati, & Tika Budi Astuti. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Yuliani, E. (2022). *Kebutuhan Dasar Manusia: Buku Ajar*. Rena Cipta Mandiri.
- Yulianti, A., Baroya, N., & Ririanty, M. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 87-94. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/601>.

L

A

M

P

I

R

A

N



Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afrianti

NIM : 2214201017

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Saat ini sedang melakukan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu ". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan napas dalam dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok lansia yang memiliki kondisi hipertensi.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Sebagai responden, Bapak/Ibu akan diminta untuk:

1. Mengikuti prosedur pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.
2. Melakukan latihan napas dalam sesuai panduan yang akan diberikan selama periode penelitian.

Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, mohon untuk membaca dan menandatangani lembar persetujuan yang terlampir. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, saya mengucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Afrianti

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Setelah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu " yang disampaikan oleh peneliti, saya menyatakan bahwa:

1. Saya memahami bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.
2. Saya telah dijelaskan mengenai prosedur yang akan saya ikuti, yaitu pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta melakukan latihan napas dalam sesuai dengan panduan dan jadwal yang ditetapkan oleh peneliti.
3. Saya memahami bahwa hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai efektivitas latihan napas dalam sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk mengelola hipertensi pada lansia.

Dengan ini, saya menyatakan bersedia / tidak bersedia* (coret yang tidak perlu) untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Responden

Bengkulu, 2026

Peneliti

(.....)

(Afrianti)

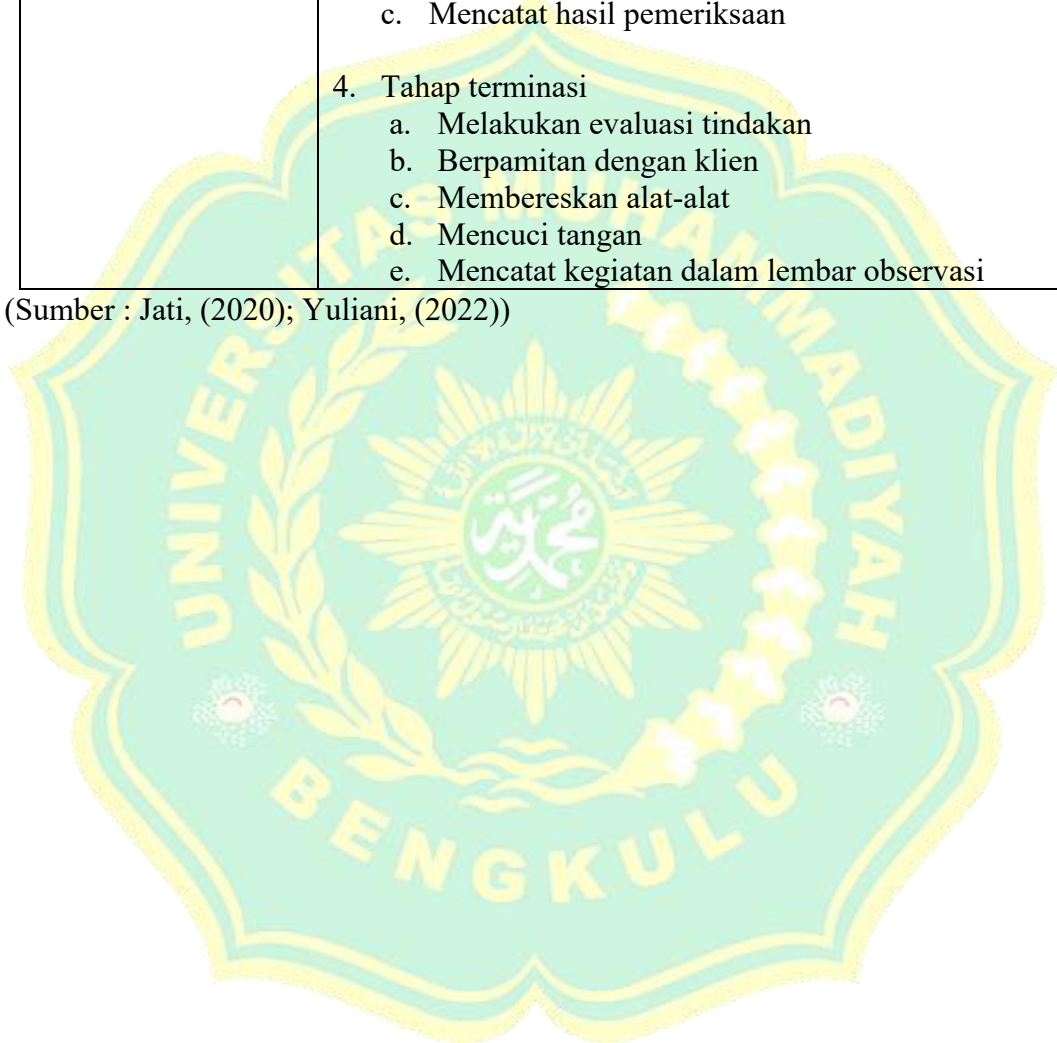
Lampiran 3. SOP

SOP PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Pengertian	Mengukur tekanan darah pasien dengan sphygmomanometer
Tujuan	Mendapatkan hasil ukur objektif pada ketelitian optimal
Peralatan	1. Stetoskop 2. Sphygmomanometer 3. Alat tulis dan dokumentasi
Prosedur Pelaksanaan	1. Tahap pra interaksi a. Melakukan verifikasi data sebelumnya (bila ada) b. Mencuci tangan c. Menempatkan alat di dekat pasien dengan benar d. Pasien harus duduk tenang selama 3-5 menit sebelum pengukuran. Hindari berbicara selama pengukuran. e. Kaki pasien harus menapak di lantai dan tidak disilangkan. Punggung harus disangga. Lengan harus disangga pada permukaan yang datar (misalnya, meja) sehingga manset berada setinggi jantung. Jika lengan di bawah level jantung, tekanan darah akan terbaca lebih tinggi; jika di atas, akan terbaca lebih rendah. f. Pasien tidak boleh merokok, minum kopi/kafein, atau berolahraga berat setidaknya 30 menit sebelum pengukuran. g. Kandung kemih: pastikan kandung kemih kosong. Kandung kemih yang penuh dapat meningkatkan tekanan darah. 2. Tahap orientasi a. Memberikan salam (sebagai pendekatan terapi) b. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada pasien atau keluarganya c. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan 3. Tahap kerja a. Mengatur posisi pasien b. Menempatkan diri di sebelah kanan pasien (bila mungkin) d. Proses pengukuran (menggunakan sphygmomanometer digital): 1) Pasang manset pada lengan atas. 2) Tekan tombol mulai pada tensimeter digital.

	3) Tunggu manset mengembang dan kemudian mengempis secara otomatis. 4) Catat hasil tekanan sistolik dan diastolik. 5) Lakukan pengukuran minimal dua kali dengan selang waktu 1-2 menit, dan ambil rata-rata dari pembacaan tersebut. Jika ada perbedaan signifikan (>5 mmHg) antar lengan, gunakan lengan dengan pembacaan yang lebih tinggi untuk pengukuran selanjutnya. c. Mencatat hasil pemeriksaan 4. Tahap terminasi - Melakukan evaluasi tindakan - Berpamitan dengan klien - Membersihkan alat-alat - Mencuci tangan - Mencatat kegiatan dalam lembar observasi
--	--

(Sumber : Jati, (2020); Yuliani, (2022))



SOP TEKNIK NAPAS DALAM

Pengertian	Suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan
Tujuan	Mengurangi stress fisik maupun emosional, menurunkan intensitas nyeri, cemas dan tekanan darah
Prosedur pelaksanaan	1. Tahap orientasi a. Pasien dapat duduk atau berbaring dengan nyaman. Jika duduk, pastikan punggung lurus dan disangga, kaki menapak di lantai. Jika berbaring, rebahkan tubuh dengan lutut sedikit ditekuk atau disangga bantal. b. Tempatkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di perut (di atas pusar). Tangan di perut akan menjadi panduan untuk merasakan gerakan diafragma. c. Tutup mata jika memungkinkan, dan fokuskan perhatian pada napas. Tarik napas secara normal beberapa kali untuk menenangkan diri. 2. Tahap kerja a. Tarik Napas (Inhalasi): Tarik napas perlahan melalui hidung mulut ditutup pada hitungan 1 sampai 4. Rasakan udara masuk ke dalam perut, membuat tangan di perut terangkat naik. Pastikan tangan di dada tetap diam atau bergerak minimal. Ini menunjukkan bahwa diafragma sedang bekerja. b. Buang Napas (Ekshalasi): Buang napas perlahan dan sepenuhnya melalui mulut (seperti meniup sedotan atau lilin) atau hidung. Rasakan tangan di perut bergerak turun saat perut mengempis. c. Usahakan buang napas lebih lama dari saat menarik napas, hitung 5 sampai 8. Hembuskan semua udara keluar dari paru-paru. 3. Tahap terminasi a. Ulangi siklus pernapasan ini selama 5 hingga 10 menit, atau hingga pasien merasa rileks. b. Awalnya, pasien mungkin hanya bisa melakukannya selama beberapa menit, namun durasi dapat ditingkatkan seiring latihan. c. Latihan dapat dilakukan 2-3 kali sehari selama 2 kali seminggu, atau kapan pun pasien merasa stres, cemas, atau membutuhkan relaksasi. Konsistensi dalam latihan adalah kunci untuk mendapatkan manfaat maksimal.

(Sumber : Ruswadi, (2021); Mundakir, (2023))

Lampiran 4. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI HASIL PENGUKURAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU

No/Kode responden :

Hari/Tanggal :

Petunjuk :

Isi data berikut dengan benar.

1. Data umum

Nama :

Usia :

Alamat :

2. Data khusus

Pretest

a) Tekanan darah sistol :

b) Tekanan darah diastol :

c) Kategori hipertensi :

Posttest

a) Tekanan darah sistol :

b) Tekanan darah diastol :

c) Kategori hipertensi :

Lampiran 5. Matriks Data Penelitian

No	Responden	Usia	JK	Pretest: Sistol (mmHg)	Pretest: Diastol (mmHg)	Pretest: Kategori Hipertensi	Posttest: Sistol (mmHg)	Posttest: Diastol (mmHg)	Posttest: Kategori Hipertensi
1	Tn. R	67	L	150	95	Hipertensi Derajat 1	140	90	Hipertensi Derajat 1
2	Tn. N	65	L	165	105	Hipertensi Derajat 2	155	95	Hipertensi Derajat 1
3	Ny. R	63	P	145	92	Hipertensi Derajat 1	135	85	Pre-Hipertensi
4	Ny. E	61	P	170	110	Hipertensi Derajat 2	160	100	Hipertensi Derajat 2
5	Tn. NE	64	L	155	98	Hipertensi Derajat 1	145	92	Hipertensi Derajat 1
6	Tn. H	68	L	140	90	Hipertensi Derajat 1	130	80	Pre-Hipertensi
7	Ny. M	63	P	180	115	Hipertensi Derajat 2	170	105	Hipertensi Derajat 2
8	Tn. Na	60	L	158	96	Hipertensi Derajat 1	148	90	Hipertensi Derajat 1
9	Ny. S	62	P	142	91	Hipertensi Derajat 1	138	88	Pre-Hipertensi
10	Ny. SU	62	P	162	102	Hipertensi Derajat 2	152	95	Hipertensi Derajat 1
11	Tn. P	60	L	150	94	Hipertensi Derajat 1	142	90	Hipertensi Derajat 1
12	Ny. A	62	P	148	92	Hipertensi Derajat 1	136	86	Pre-Hipertensi
13	Tn. J	62	L	175	108	Hipertensi Derajat 2	165	100	Hipertensi Derajat 2
14	Ny. AI	60	P	156	97	Hipertensi Derajat 1	146	92	Hipertensi Derajat 1
15	Tn. SA	61	L	144	90	Hipertensi Derajat 1	134	84	Pre-Hipertensi

Lampiran 6. Output SPSS

HASIL ANALISIS UNIVARIAT

PRETEST SISTOL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi derajat 1	10	66.7	66.7	66.7
	Hipertensi derajat 2	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

POST TEST SISTOL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pre-hipertensi	5	33.3	33.3	33.3
	Hipertensi derajat 1	7	46.7	46.7	80.0
	Hipertensi derajat 2	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

PRETEST DIASTOL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi derajat 1	10	66.7	66.7	66.7
	Hipertensi derajat 2	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

POST TEST DIASTOL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pre-hipertensi	5	33.3	33.3	33.3
	Hipertensi derajat 1	7	46.7	46.7	80.0
	Hipertensi derajat 2	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

HASIL ANALISIS BIVARIAT

Tests of Normality

Kode		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sistol	Pretest	.154	15	.200*	.944	15	.438
	Posttest	.113	15	.200*	.948	15	.492
Diastol	Pretest	.183	15	.186	.893	15	.075
	Posttest	.135	15	.200*	.974	15	.913

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SISTOL PRETEST	1.5600E2	15	12.27076	3.16830
	SISTOL POST TEST	98.3333	15	7.90720	2.04163
Pair 2	DIASTOL PRETEST	1.4640E2	15	11.92117	3.07803
	DIASTOL POS TEST	91.4667	15	6.71743	1.73443

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	SISTOL PRETEST - SISTOL POST TEST	5.76667E1	4.85014	1.25230	54.98075	60.35258	46.049	14	.000
Pair 2	DIASTOL PRETEST - DIASTOL POS TEST	5.49333E1	5.52225	1.42584	51.87521	57.99145	38.527	14	.000

Lampiran 7. Surat Izin Pra-Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

① Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
 ② fikes-keperawatan.umb.ac.id ③ keperawatan@umb.ac.id

☎ (0736) 22765
 ☎ (0736) 26161

Nomor : 160/SI/KEP.05/II.3.AU//2025
 Lamp : -
 Hal : *Permohonan Izin Pra Penelitian*

Kepada Yth.
 Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu
 Assalamu'alaikum Wr.Wb.
 Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB), maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu kiranya dapat mengizinkan mahasiswa:

Nama : Afrianti
 NPM : 2214201017
 Program Studi : Keperawatan
 Judul : Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

Untuk dapat mendapatkan data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Data tersebut diperlukan untuk digunakan sebagai langkah awal dalam penyusunan proposal skripsi.

Demikianlah hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terimakasih.

Waa'laikumsalam Wr.Wb.

Bengkulu, 1 Desember 2025
 Mengetahui,
 Ka. Prodi Keperawatan

Ns. Lussyefrida Yanti S.Kep. M.Kep
 NIDN. 0202048101

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221

fikes.umb.ac.id

fikes@umb.ac.id

(0736) 22765

(0736) 26161

Nomor : 813 -IP/DF.05/II.3.AU/I/2026
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : *Mohon Izin Penelitian*

Kepada Yth,

Kepala Puskesmas sukamerindu kota bengkulu

di

Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa :

Nama : Afrianti
N P M : 2214201017
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di :

Tempat Penelitian : Puskesmas sukamerindu kota bengkulu
Lama Penelitian : 1bulan
Judul Penelitian Skripsi : Pengaruh latihan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi wilayah kerja puskesmas sukamerindu kota bengkulu

sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Nasrun Minallah

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 2 Juni 2026

An Dekan

Wakil Dekan I,

Ns. Liza Fitri Lina, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0223038601



umb.ac.id

humas@umb.ac.id

0822-3546-1991

um bengkulu

um bengkulu

um bengkulu

um bengkulu

umb tv

Radio Jazirah FM 104,3 M.Hz

Lampiran 9. Surat Rekomendasi



PEMERINTAH KOTA BENGKULU

DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu
Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 1133 / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor : 813-IP/DF.05/II.3.AU/I/2026 Tanggal 02 Juni 2026.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/1561/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 08 Juni 2026, Perihal : Izin Penelitian, atas nama :

Nama : AFRIANTI
NIM / NPM : 2214201017
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.
Lokasi Penelitian : Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan : 08 Juni 2026 s/d 25 Juni 2026
No Hp / Email : -

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Juni 2026

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu



Nip. 19720419 199101 2 001

Tembusan :

1. Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SUKAMERINDU
{Badan Layanan Umum Daerah}



Alamat : Jl Jawa No. 10 Kel. Sukamerindu Telp. 085266221602 Email : tatausahasukamerindu@gmail.com

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 500.10.3.1/8/PKM-SKM/SKET/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini **Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu** :

Nama : **Ns. Fitri Melani, S.Kep**
 NIP : 198705292011012005
 Jabatan : **Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu**
 Unit Organisasi : **UPTD Puskesmas Sukamerindu**

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Afrianti**
 NIM : 2214201017
 Program Studi : **Ilmu Keperawatan**
 Tempat Pendidikan : **Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

Benar telah melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Mulai tanggal **12 Juni 2026 s/d 07 Juli 2026** dengan judul: **"Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas SUKamerindu Kota Bengkulu"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 07 Juli 2026
 Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sukamerindu
 Kota Bengkulu



(Ns. Fitri Melani, S.Kep)
 NIP. 198705292011012005

Tembusan, Yth :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Peringgal

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian
PENGUKURAN TEKANAN DARAH (PRETEST)



Gambar 1. Pengukuran Tekanan Darah
Tn. R (67 th)



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Tn.
N (65 th)



Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah
Ny. R (63 th)



Gambar 4. Pengukuran Tekanan Darah Tn.
E (61 th)



Gambar 5. Pengukuran Tekanan Darah
Tn. NE (64 th)



Gambar 6. Pengukuran Tekanan Darah Tn.
H (68 th)



Gambar 7. Pengukuran Tekanan Darah Ny. M (63 th)



Gambar 8. Pengukuran Tekanan Darah Tn. Na (60 th)



Gambar 9. Pengukuran Tekanan Darah Ny. S (62 th)



Gambar 10. Pengukuran Tekanan Darah Ny. SU (62 th)



Gambar 11. Pengukuran Tekanan Darah Tn. P (60 th)



Gambar 12. Pengukuran Tekanan Darah Ny. A (62 th)



Gambar 13. Pengukuran Tekanan Darah Tn. J (62 th)



Gambar 14. Pengukuran Tekanan Darah Ny. AI (60 th)



Gambar 15. Pengukuran Tekanan
Darah Ny. SA (61 th)



**PEMBERIAN TEKNIK NAPAS DALAM (INTERVENSI)
HARI PERTAMA**



Gambar 16. Relaksasi napas dalam
Tn. R (67 th)



Gambar 17. Relaksasi napas dalam Tn. N
(65 th)



Gambar 18. Relaksasi napas dalam
Ny. R (63 th)



Gambar 19. Relaksasi napas dalam Tn. E
(62 th)



Gambar 20. Relaksasi napas dalam
Tn. NE (64 th)



Gambar 21. Relaksasi napas dalam Tn. H
(68 th)



Gambar 22. Relaksasi napas dalam Ny. M (63 th)



Gambar 23. Relaksasi napas dalam Tn. NA (60 th)



Gambar 24. Relaksasi napas dalam Ny. S (62 th)



Gambar 25. Relaksasi napas dalam Ny. SU (62 th)



Gambar 26. Relaksasi napas dalam Tn. P (60 th)



Gambar 27. Relaksasi napas dalam Ny. A (62 th)



Gambar 28. Relaksasi napas dalam
Tn. J (62 th)



Gambar 29. Relaksasi napas dalam Ny.
AI (60 th)



Gambar 30. Relaksasi napas dalam
Ny. SA (61 th)



**PEMBERIAN TEKNIK NAPAS DALAM (INTERVENSI)
HARI KEDUA**



Gambar 16. Relaksasi napas dalam
Tn. R (67 th)



Gambar 17. Relaksasi napas dalam Tn. N
(65 th)



Gambar 18. Relaksasi napas dalam
Ny. R (63 th)



Gambar 19. Relaksasi napas dalam Tn. E
(62 th)



Gambar 20. Relaksasi napas dalam
Tn. NE (64 th)



Gambar 21. Relaksasi napas dalam Tn. H
(68 th)



Gambar 22. Relaksasi napas dalam Ny. M (63 th)



Gambar 23. Relaksasi napas dalam Tn. NA (60 th)



Gambar 24. Relaksasi napas dalam Ny. S (62 th)



Gambar 25. Relaksasi napas dalam Ny. SU (62 th)



Gambar 26. Relaksasi napas dalam Tn. P (60 th)



Gambar 27. Relaksasi napas dalam Ny. A (62 th)



Gambar 28. Relaksasi napas dalam
Tn. J (62 th)



Gambar 29. Relaksasi napas dalam Ny.
AI (60 th)



Gambar 30. Relaksasi napas dalam
Ny. SA (61 th)



PENGUKURAN TEKANAN DARAH (POST-TEST)



Pengukuran Tekanan Darah Tn. R



Pengukuran Tekanan Darah Tn. N



Pengukuran Tekanan Darah Ny. R



Pengukuran Tekanan Darah Tn. E



Pengukuran Tekanan Darah Tn. NE



Pengukuran Tekanan Darah Tn. H



Pengukuran Tekanan Darah Ny. M



Pengukuran Tekanan Darah Tn. Na



Pengukuran Tekanan Darah Ny. S



Pengukuran Tekanan Darah Ny. SU



Pengukuran Tekanan Darah Tn. P



Pengukuran Tekanan Darah Ny. A



Pengukuran Tekanan Darah Tn. J



Pengukuran Tekanan Darah Ny. AI



Pengukuran Tekanan Darah Ny. SA



Lampiran 12. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221
fikes.umb.ac.id (0736) 22765
fikes@umb.ac.id (0736) 26161

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN / SKRIPSI

No.	Tanggal	Bimbingan ke-	Materi Bimbingan	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	20/2021 11	1	BAB 1 dan BAB 2	Tambahan teori di bab 1. Penulisan kutip bolak memakai huruf kecil semua di setiap Sudut Paragraf dan Masukan Gambar di bab 2.	<i>[Signature]</i>
2	08/2025 12	2	BAB 1 dan 2	lambatkan teori di bab 1 dan rapikan tulisan tambahan Sop dan Rapikan Penulisan	<i>[Signature]</i>
3	25/2025 12	3	BAB 2 dan 3	Penulisan nomor halaman di rapikan juga di daftar isi rapikan, Gambar tambahkan.	<i>[Signature]</i>
4	15/2026 01	4	BAB 2 dan 3	Dapus rapikan dan daftar isi nya di rapikan tambahkan Sop tekanan dan	<i>[Signature]</i>
5	20/2026 01	5	BAB 2 dan 3	lengkapi semua halaman.	<i>[Signature]</i>

Catatan :

1. Berita acara ini dipegang oleh mahasiswa yang bersangkutan dan di isi oleh dosen pembimbing setiap kali bimbingan.
2. Berita acara bimbingan ini disampaikan sewaktu ujian skripsi dan dilampirkan pada skripsi.

Bengkulu,2025
mahasiswa yang bersangkutan

Afrianti