

**PENGARUH PENAMBAHAN TERAPI BEKAM PADA TERAPI
RELAKSASI NAFAS DALAM (*DEEP BREATHING*)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

NURANI WACHIDAH

J 120 100 020

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH PENAMBAHAN TERAPI BEKAM PADA TERAPI
RELAKSASI NAFAS DALAM (*DEEP BREATHING*)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi Program
Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Nurani Wachidah

NIM : J 120.100.020

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Isnaini Herawati, S.FT., S.Pd., M.Sc

Pembimbing II,



Wahyuni, S.FT. SKM, M.Kes

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH PENAMBAHAN TERAPI BEKAM PADA TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM (*DEEP BREATHING*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER

Disusun Oleh :

Nama : Nurani Wachidah

NIM : J 120 100 020

Telah diterima dan disetujui oleh penguji untuk diajukan dan dipertahankan dalam skripsi.

Susunan Dewan Penguji:

1. Isnaini Herawati, S.FT. S.Pd.M.Sc
2. Totok Budi Santoso, S.FT. MPH
3. Umi Budi Rahayu, S.FT. S.Pd. M.Kes.

Surakarta, Juni 2014

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Dr. Suwadij, M.Kes

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurani Wachidah

NIM : J120100020

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : PENGARUH PENAMBAHAN TERAPI BEKAM PADA
TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM (DEEP BREATHING)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI PRIMER.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang telah saya buat dan serahkan ini merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti dan atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikan oleh UNiversitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta,Juni 2014.

Yang membuat pernyataan,



Nurani Wachidah

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji hanya bagi Allah SWT semesta alam, yang telah memberikan banyak kesempatan dan kesehatan beserta sejuta karuniaNya sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Penambahan Terapi Bekam Pada Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer.”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan kelulusan Sarjana S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menadari bahwa selesainya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari pihak lain. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Suwadji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Isnaini Herawati, S.FT. S.Pd, M.Sc. Universitas Muhammadiyah Surakarta. selaku KaProdi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus menjadi pembimbing dan penguji I yang dengan kesabarannya memberikan bimbingan, masukan, dukungan dan memberikan banyak referensi untuk penyelesaian skripsi ini.

3. Ibu wahyuni, S.FT., SKM., M.Kes selaku Pembimbing II yang dengan kesabarannya memberikan bimbingan, dan memberikan banyak referensi untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Totok Budi Santoso, S.FT, MPH selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan penguji II yang juga memberikan banyak masukan untuk sempurnanya skripsi ini.
5. Ibu Umi Budi Rahayu, S.FT. S.Pd. M.Kes selaku penguji III yang juga memberikan banyak masukan untuk sempurnanya skripsi ini.
6. Ibu dan Ayahku, terima kasih atas do'a dan dukungannya dan bantuan setiap harinya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. karyawan/karyawati Prodi Fisioterapi, terimakasih atas do'anya
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2010 Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas *supportnya* selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 13 Februari 2014

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi yang berjudul **“Penambahan Terapi Bekam Pada Terapi Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer”** ini dipersembahkan Untuk:

1. Bapak Dr. Suwadji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Isnaini Herawati, S.FT. S.Pd, M.Sc dan Ibu wahyuni, S.FT., SKM., M.Kes dengan kesabarannya memberikan bimbingan, masukan, dukungan dan memberikan banyak referensi untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu dan Ayahku tercinta, terima kasih atas do’a dan dukungannya dan bantuan setiap harinya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Orang terkasih Arief Noer’ilmi, terimakasih yang telah memberiku *support* dalam penyelesaian skripsi ini dan dalam hidupku.
5. Teman-teman seperjuangan angkatan 2010 Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas *supportnya* selama ini.

Surakarta, 13 Februari 2014

Penulis

MOTTO

Kegagalan adalah jalan menuju kesuksesan.

Do'a adalah kekuatan terbesar untuk memotivasi diri.

Takut akan Tuhan adalah awal permulaan ilmu pengetahuan.

Sesungguhnya kegiatan yang dilakukan dengan hati akan memperoleh hasil yang maksimal dan tidak terasa melelahkan.

Tidak ada kata terlambat untuk menimba ilmu setinggi-tingginya.

Belajar itu tidak mengenal berapa usia seseorang untuk memperoleh ilmu yang bermanfaat.

Restu orang tua adalah do'a dimana kita dapat melangkah ke depan dengan menatap hari-hari dengan penuh keceriaan dan senyuman, dan awal menuju kesuksesan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB. I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB. II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Hipertensi	6
1. Pengertian Hipertensi.....	6
2. Klasifikasi Hipertensi.....	6
3. Etiologi Hipertensi	7
4. Patofisiologi Hipertensi primer.....	7
5. Faktor Resiko Hipertensi	9
B. Terapi Bekam	10
1. Sejarah Bekam	10
2. Mekanisme Bekam.....	11
3. Efek bekam terhadap Hipertensi	11
4. Tujuan Terapi Bekam.....	13
5. Manfaat Terapi Bekam.....	13
6. Jenis-Jenis Terapi Bekam.....	13

7. Letak Titik Bekam Untuk Hipertensi	14
8. Teknik Melakukan Bekam Basah	15
9. Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah... ..	16
C. Terapi Relaksasi Nafas Dalam (<i>Deep Breathing</i>)	17
1. Mekanisme Terapi Relaksasi Nafas Dalam (<i>Deep Breathing</i>)..	18
2. Manfaat Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	19
3. Teknik Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	19
4. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah	21
D. Kerangka Teori.....	22
E. Kerangka Konsep	23
F. Hipotesis.....	23
BAB III. METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis Variabel	27
E. Defisini Konseptual	27
F. Definisi Operasional	28
G. Prosedur Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data	30
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Data	31
B. Hasil Analisa Data	39
C. Pembahasan	43
BAB V. PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran – Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	6
Tabel 4.1	Distribusi Rssponden Menurut Umur	33
Tabel 4.2	Klasifikasi Responden Berdasarkan IMT	34
Tabel 4.3	Klasifikasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 4.4	Klasifikasi Responden Berdasarkan Pekerjaan	35
Tabel 4.5.1	Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Kelompok Eksperimen	36
Tabel 4.5.2	Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Kelompok Kontrol	36
Tabel 4.6	Hasil Penurunan Nilai Rata-Rata Tekanan Darah	37
Tabel 4.7.1	Uji Statistik Pengaruh antara Sistolik <i>Pre Post</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kelompok Kontrol	39
Tabel 4.7.2	Uji Statistik Pengaruh antara Diastolik <i>Pre Post</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kelompok Kontrol	39
Tabel 4.7.3	Uji Statistik Pengaruh antara Sistolik <i>Pre Post</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kelompok Eksperimen	40
Tabel 4.7.4	Uji Statistik Pengaruh antara Diastolik <i>Pre Post</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kelompok Eksperimen	40
Tabel 4.7.5	Uji Statistik Beda Pengaruh antara Sistolik <i>Pre Post</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kelompok eksperimen dan Kontrol.....	41
Tabel 4.7.6	Uji Statistik Beda Pengaruh antara Diastolik <i>Pre Post</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kelompok Eksperimen dan Kontrol	42

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

SKRIPSI, MEI 2014

NURANI WACHIDAH

“PENAMBAHAN TERAPI BEKAM PADA TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM (*DEEP BREATHING*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER”

(Pembimbing: Isnaini Herawati, S.FT.SPd.M.Sc dan Wahyuni,S.FT.SKM.M.Kes)

Tekanan darah merupakan faktor yang amat penting pada sistem sirkulasi. Penderita tekanan darah tinggi atau hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Terapi bekam dan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan penambahan terapi bekam pada terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer, yang diukur dengan *sphygmomanometer*. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah dari Posyandu Lansia Seger Waras, Aisyiyah, dan Sultur Waringin. Sampel penelitian sebanyak 30 orang dengan jenjang usia 40-85 tahun. Sampel penelitian diambil secara *purposive sampling*. Dari uji statistik *paired sample t-test* diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah diberikan terapi bekam dan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*). Terapi untuk responden yang hanya diberikan terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) mengalami penurunan tekanan darah sistolik tapi tidak terjadi penurunan tekanan darah diastolik. Kemudian setelah itu dilakukan uji *independent sample t-test*, hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik $p < 0.05$ ($p < 0.002$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan tekanan darah diastolik $p > 0.05$ ($p > 0.880$) artinya H_0 diterima dan H_a ditolak. Kesimpulannya bahwa ada beda pengaruh antara terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) dengan penambahan terapi bekam pada terapi relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) pada penderita hipertensi primer untuk tekanan darah sistolik, sedangkan pada tekanan darah diastolik tidak menunjukkan adanya pengaruh tekanan darah. Untuk mengurangi kasus hipertensi perlu adanya pencegahan seperti kegiatan penyuluhan kepada setiap masyarakat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kata Kunci: Hipertensi, Bekam, *Deep Breathing*, Tekanan Darah.

ABSTRACT

**STUDY PROGRAM OF S1 PHYSIOTHERAPY
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, JUNE 2014**

NURANI WACHIDAH

**“ADDITION OF CUPPING THERAPY IN DEEP BREATHING
RELAXATION THERAPY ON REDUCTION OF BLOOD PRESSURE OF
PRIMARY HYPERTENSION PATIENT”**

(Consultants: Isnaini Herawati, S.FT.SPd.M.Sc dan Wahyuni, S.FT.SKM.M.Kes)

Blood pressure is a very important factor in circulation system. Hypertension patient is estimated to increase to 1.6 million individuals in 2025. Cupping therapy and deep breathing relaxation can relieve blood pressure of hypertension patients. The purpose of the research is to know difference effect of deep breathing therapy with addition of cupping therapy in relieving blood pressure of primary hypertension patient, measured by sphygmomanometer. Method used in the research is quasi experimental. Population of the research is members of Posyandu Lansia Seger Waras, Asyiyah, and Sulus Waringin. Sample of the research is 30 individuals with age range from 40-85 years old. Sample of the research is taken by using purposive sampling technique. Statistical test of paired sample t-test obtained result that relieving systolic and diastolic pressures had been found after cupping therapy and deep breathing relaxation therapy had been administered. Respondents with deep breathing relaxation therapy only were having reduction in their systolic pressure but not in diastolic blood pressure. Then after that tested the independent sample t-test was conducted. Results of the statistical examination indicated that systolic pressure was $p < 0.05$ ($p < 0.002$) meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted, whereas diastolic pressure was $p < 0.05$ ($p < 0.880$) meaning that H_0 is accepted and H_a is rejected. The conclusion is addition of cupping therapy in deep breathing relaxation therapy provides different effect than that of deep breathing relaxation therapy only for primary hypertension patients in their systolic pressure, whereas diastolic pressure showed no different effect. In attempts of reducing hypertension cases, preventive procedures are needed such as provide clear information to people and routine blood pressure examination.

Key words: Hypertension, Cupping, *Deep Breathing*, Blood pressure.