

**TUGAS AKHIR**

**LITERATUR REVIEW**

**MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA HIPERTENSI**



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU**

**KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

**TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

# **MANEJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA HIPERTENSI**

## **PROPOSAL**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Pada Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

Oleh :

**VEREN ICHA RESTIANY**

**NIM: 163210077**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**INSAN CEMDEKIA MEDIKA**

**JOMBANG**

**2020**



**PERPUSTAKAAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATANINSAN  
CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-877819

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Veren Icha Restiany

NIM : 163210077

Jenjang : Sarjana

Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Manajemen Nonfarmakologis pada Penderita Hipertensi “

Merupakan karya tulis ilmiah dan artikel yang secara keseluruhan adalah hasil karya penelitian penulis, kecuali teori yang dirujuk dari sumber informasi aslinya.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Jombang 12 Agustus 2020

Saya yang menyatakan

Veren Icha Restiany  
NIM 163210077



**PERPUSTAKAAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATANINSAN  
CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

**SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Veren Icha Restiany  
NIM : 163210077  
Jenjang : Sarjana  
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Manajemen Nonfarmakologis pada Penderita Hipertensi “

Merupakan karya tulis ilmiah dan artikel yang secara keseluruhan benar benar bebas dari plagiasi. Apabila di kemudian hari terbukti melakukan proses plagiasi, maka saya siap di proses sesuai dengan hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Jombang 12 Agustus 2020

Saya yang menyatakan

Veren Icha Restiany  
NIM 163210077

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Judul : **MANEJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA  
HIPERTENSI**

Nama Mahasiswa : VEREN ICHA RESTIANY

NIM : 163210077

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING

PADA TANGGAL : 22 Agustus 2021

Pembimbing Utama

Pembimbing anggota



**H.Imam Fatoni, S.KM,MM**  
**NIK.03.04.022**



**Leo Yosdimiyati, S.Kep.Ns.,M.Kep**  
**NIK.01.14.764**

Mengetahui,

Ketua Program Studi



**Inayatur Rosyidah S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
**NIK.04.05.053**

## LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Skripsi ini diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : VEREN ICHA RESTIANY


NIM : 163210077

Program Studi : S1 Keperawatan


Judul : Manajemen Non Farmakologis Pada Penderita Hipertensi

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Dr. Haryono, S.Kep.Ns. M.Kep (  )

Penguji 1 : H. Imam Fatoni, S.K.KM.,MM (  )

Penguji 2 : Leo Yosdimiyati, S.Kep.Ns.,M.Kep (  )

Ditetapkan di : JOMBANG

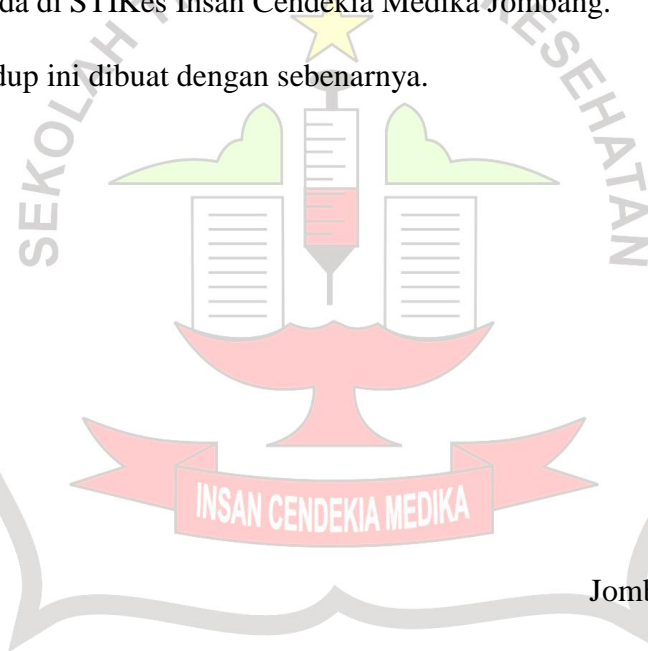
Pada Tanggal : 22 Agustus 2020

## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Nganjuk pada tanggal 21 September 1998, putri dari Bapak Munarko dan Ibu Suswati. Penulis putri kedua dari 2 bersaudara.

Pada tahun 2004 penulis lulus dari TK Pertiwi II. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke tingkat dasar dan lulus pada tahun 2010 dari SDN TITROBINANGUN III. Pada tahun 2013 penulis lulus dari SMPN 1 Kertosono. Kemudian pada tahun 2016 penulis lulus dari SMAN 1 Patianrowo dan pada tahun itu pula penulis diterima sebagai mahasiswa STIKes Insan Cendekia Medika Jombang. Penulis memilih program studi S1 Keperawatan dari 5 program studi yang ada di STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.

Demikian riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya.



Jombang, 22 Agustus 2020

Veren Icha Restiany

## MOTTO

*“sepiro gedhening sengersoro yen tinompo amung dadi cubo”*

“sebesar apapun masalah yang dihadapi apabila diterima dengan hati yang ikhlas maka hanya akan menjadi cobaan semata”





## PERSEMBAHAN

Seiring dengan doa dan puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, kesehatan sehingga dapat menyelesaikan karya ini. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Orang tua saya Bapak Munarko dan Ibu Suswati yang selalu tiada henti dan lelah dalam mendoakan, mengasuh dan menjaga saya setiap saat. Sekalipun jarak memisahkan bapak dan ibu selalu memberikan semangat, dan pendidikan yang terbaik hingga saat ini.
2. Kakak saya Imaz Regal Awanggani serta keluarga besar saya yang mohon maaf tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang selalu memberikan semangat, mendoakan saya, menemani serta menghibur saya . saya mengucapkan terima kasih banyak telah begitu baik.
3. Skripsi ini juga merupakan persembahan yang istimewa untuk orang yang saya kasihi Anggih Prasetya dan Arkanza. Terimakasih atas dukungan, kebaikan dan perhatian yang selalu menjaga dan membuat saya aman dari kesedihan dan kegagalan. Dan selalu menunjukkan kepada saya cara yang benar untuk menghibur saya pada saat yang kritis.
4. Bapak H. Imam Fatoni, SKM., MM, Bapak Leo yosdimyati, S.KEP.,Ns., M.KEP, yang telah sabar membimbing, mengarahkan, memberikan ilmu serta semangat dalam menyelesaikan karya ini. Saya sangat berterima kasih untuk semua ilmu pengalaman yang telah diberikan kepada saya, sehingga karya ini dapat selesai.
5. Teman-teman seperjuangan angkatan 2016 prodi S1 keperawatan khususnya kelas 8B , terimakasih untuk kekompakan dan kerjasamanya selama 4 tahun ini, selalu mendukung, menemani,menghibur dan memberikan banyak kebahagiaan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “**MANEJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA HIPERTENSI**”. Proposal penelitian ini ditulis sebagai persyaratan kelulusan demi menempuh Program Studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Penyusunan proposal penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak . Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-sebesaranya kepada : H. Imam Fatoni, SKM., MM. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Inayatur Rosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan Pembimbing H. Imam Fatoni, SKM., MM., selaku Pembimbing II Leo yosdimyati, S.KEP.,Ns., M.KEP, yang dengan sabar dan ikhlas selalu memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan hingga terselesaikannya proposal penelitian ini, serta seluruh dosen, staf dan karyawan di STIKES Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti pendidikan di STIKES Insan Cendekia Medika Jombang. Dan tidak lupa semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Saya menyadari bahwa proposal penelitian ini masih kurang dari kesempurnaan oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Akhir kata saya berharap semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jombang, 22 Agustus 2020

Penulis

## ABSTRAK

### PENGARUH MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Oleh : verenicha

**Latar belakang :** Salah satu pengobatan yang bisa di gunakan pada penderita tekanan darah tinggi adalah dengan pengobatan non farmakologi, pengobatan non farmakologis tidak mempunyai efek samping bagi yang mengkonsumsinya. **Sasaran :** untuk manajemen terapi non farmakologis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi terkait studi empiris lima tahun terakhir. **Desain :** *literature review*. **Sumber data :** pencarian elektronik komprehensif yang dilakukan di *google scholar* (2015-2020), *scient direct* (2015-2020), *springer* (2015-2020) untuk mengambil jurnal yang diterbitkan dalam bahasa inggris dan bahasa Indonesia. **Metode :** istilah atau ungkapan kata kunci yang di masukkan terkait dengan manajemen terapi non farmakologis, tekanan darah dan penderita hipertensi. **Hasil :** Hasil literature review ini menunjukkan bahwa seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan ada pengaruh sebanyak 10 jurnal dengan persentase (100%), dan dari hasil manajemen terapi non farmakologis didapatkan sebagian kecil dengan *slow deep breathing* dan relaksasi. **Kesimpulan :** Kesimpulan dalam literature review ini adalah terdapat pengaruh manajemen terapi non farmakologis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata kunci :** manajemen terapi non farmakologi, tekanan darah, penderita hipertensi.

## **ABSTRACT**

### **TO REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS THE EFFECT OF NON-PHARMACOLOGICAL MANAGEMENT**

*By: Ica*

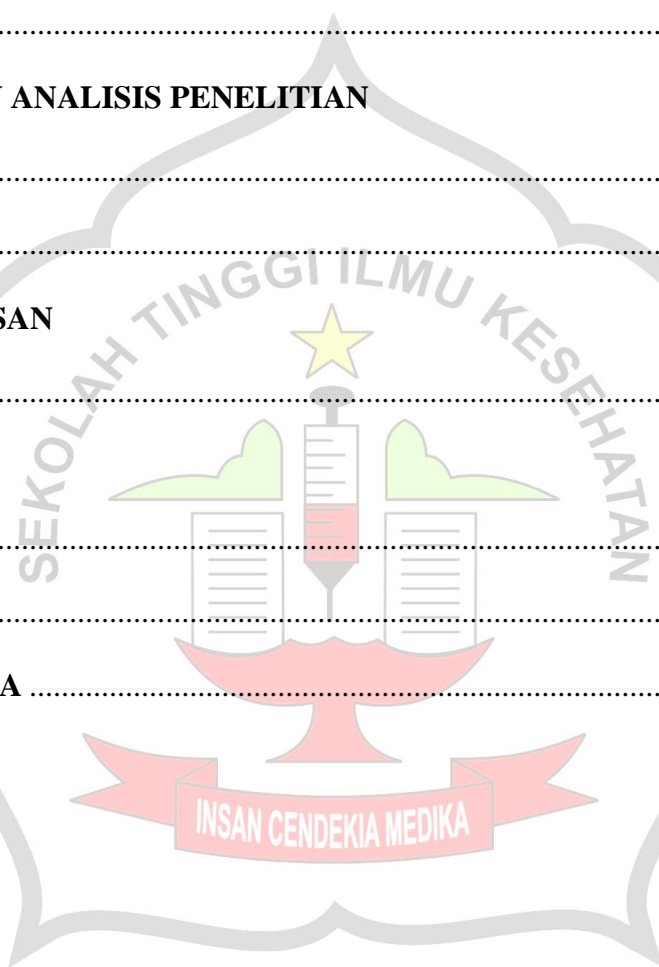
**Background:** One treatment that can be used for people with high blood pressure is non-pharmacological treatment, non-pharmacological treatment has no side effects for those who consume it. **Design:** literature review. **Data sources:** comprehensive electronic searches conducted on google scholar (2015-2020), scientist direct (2015-2020), springer (2015-2020) to retrieve journals published in English and Indonesian. **Method:** Key terms or phrases that are entered are related to the management of non-pharmacological therapies, blood pressure and people with hypertension. **Results:** The results of this literature review show that all of the analyzed journals have an effect of 10 journals with a percentage (100%), and from the results of non-pharmacological therapy management, a small proportion is obtained with slow deep breathing and relaxation. **Conclusion:** The conclusion in this literature review is that there is an effect of non-pharmacological therapeutic management on reducing blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** management of non pharmacological therapy, blood pressure, hypertension sufferers.

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL LUAR</b> .....	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Hipertensi .....	4
2.2 Konsep Terapi Non Farmakologis .....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Strategi Pencarian Literature.....	14

3.1.1 Framework Yang Digunakan .....	14
3.1.2 Kata Kunci.....	14
3.1.3 Data Base.....	14
<b>3.2 Kriteria Inklusi Dan eksklusi .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3 Seleksi Studi Dan Penilaian Kualitas.....</b>	<b>15</b>
3.3.1 Hasil Pencarian Dan Seleksi Studi .....	15
3.3.2 Daftar Jurnal .....	16
<b>BAB 4 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN</b>	
4.1 Hasil .....	23
4.2 Analisis .....	25
<b>BAB 5 PEMBAHASAN</b>	
5.1 Pembahasan .....	27
<b>BAB 6 PENUTUP</b>	
6.1 Kesimpulan .....	34
6.2 Saran .....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi kurang mendapat perhatian, biasanya tidak menimbulkan gejala apapun, yang sering terjadi di masyarakat pada umumnya banyak yang tidak menyadari bahwa mempunyai tekanan darah tinggi (Anam, 2019). Faktor keturunan atau ras mempengaruhi tekanan darah tinggi selain itu juga di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi setiap hari oleh masyarakat, serta pola gaya hidup yang kurang sehat (Anam, 2019). Salah satu pengobatan yang bisa di gunakan pada penderita tekanan darah tinggi adalah dengan pengobatan non farmakologi (Nofia & Yanti, 2018). Selain terapi farmakologis juga terdapat juga terapi non farmakologis untuk pengobatan tekanan darah tinggi. Susilo & wulandari (2011), mengatakan bahwa pengobatan non farmakologis hipertensi adalah solusi untuk mengangani masalah obesitas atau menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam ke dalam darah, menciptakan keadaan rileks seperti meditasi, yoga, atau hypnosis yang mengontrol sisttem syaraf untuk mengendalikan tekanan darah, melakukan olah raga secara rutin, , berhenti mengkonsumsi alkohol dan berhenti merokok .

Penderita hipertensi di Dunia berdasarkan data WHO (2019), berjumlah sekitar 600 juta penderita, dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Jawa timur mempunyai angka prevalensi hipertensi diatas rata-rata nasional sebesar 37,% (Setiawati, 2019). Berdasarkan data Dinkes Kabupaten Nganjuk (2019), penderita hipertensi sebanyak 5,285 yang mengalami tekanan darah tinggi lebih banyak dibandingkan dari data yang diperoleh pada tahun 2018 sebanyak 4,615 orang (Dinkes Kabupaten Nganjuk, 2018).

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah, tetapi sebenarnya peningkatan ini terjadi akibat 2 parameter yang meningkat yaitu peningkatan tahanan perifer total tubuh dan peningkatan cardiac output/curah jantung. Sehingga dapat dikatakan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya peningkatan salah satu atau keduanya, maka akan menyebabkan orang tersebut mengalami peningkatan tekanan darah (Kadir, 2016). Tekanan darah tinggi apabila dibiarkan dan tidak ditangani secara dini akan mengakibatkan angka kematian (Setiawati, 2019).

Terapi non farmakologis juga memiliki peran penting bagi individu yang mengalami kejadian hipertensi. Terapi non farmakologis menjadi konsep keperawatan komplementer untuk penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi melalui penggunaan penatalaksanaan dengan penerapan non farmakologi (Putra, 2013). Pengobatan non farmakologis tidak mempunyai efek samping dalam penggunaan jangka panjang dan lebih aman dilakukan sebagai pengobatan pada penderita hipertensi (Susilo & wulandari, 2011).

## **1.2 Rumusan masalah**

Bagaimana manajemen non farmakologi pada penderita hipertensi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Menganalisis manajemen nonfarmakologi pada penderita hipertensi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu metode intervensi keperawatan komplementer untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi dengan



menggunakan manajemen non farmakologi dalam pemberian asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi masyarakat secara umum khususnya bagi penderita hipertensi dan bagi keluarga untuk dimanfaatkan sebagai salah satu upaya mengatasi masalah tekanan darah tinggi menggunakan manajemen non farmakologi pada penderita hipertensi.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Hipertensi

##### 2.1.1 Definisi

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik berada di atas 130 mmHg dan pada darah diastolik berada di atas 80 mmHg (Whelton, 2017).

Menurut Triyanto (2014) Tekanan darah merupakan suatu keadaan dimana seseorang atau perorangan akan mengalami suatu peningkatan tekanan darah secara tidak normal, dalam hal ini akan mengakibatkan kejadian tingginya angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) secara tidak wajar. Tekanan darah di golongkan menjadi beberapa derajat diantaranya terdiri dari derajat 1 dan derajat 2 (Whelton dkk. 2017).

Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan kerja jantung. selain itu, aliran tekanan darah tinggi akan bahaya bagi arteri, organ jantung, ginjal, dan mata. Penyakit ini sering di sebut dengan kata “ silent killer “ atau pembunuh secara diam-diam karena tidak memberikan gejala-gajala yang khas dan jelas karena keluhanya hampir menyerupai dengan kesehatan pada umumnya, tetapi kejadian ini dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit yang bahaya , seperti berbagai penyakit jantung juga kebutaan mata bila tidak rutin mengontrol dan mengendalikan secara baik (Prasetyaningrum, 2014).

### 2.1.2 Klasifikasi hipertensi

Tabel 2.1 Klasifikasi terhadap hipertensi

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi Tahap 2	>160	>100

Menurut Joint National Committee (JNC), (2003).

Penyebab tidak jelas dipastikan dan tidak dapat di hubungkan karena faktor perilaku hidup yang kurang benar .Hipertensi sering terjadi yang paling banyak sekitar 90% dari kejadian hipertensi yang ada, yaitu hipertensi sekunder dimana faktor penyebabnya hipertensi sekunder karena faktor penyakit lainnya, seperti kelainan hormonal, atau penggunaan obat-obat tertentu. Selain klasifikasi hipertensi di atas, bisa dijelaskan berdasarkan penyebabnya, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Primer hipertensi disebut dengan hipertensi *idiopatik* karena primer hipertensi penyebab utamanya belum pasti diketahui. (Prawesti, 2013).

Hipertensi dapat diklasifikasikan berdasarkan bentuknya seperti hipertensi diastolik, hipertensi sistolik dan hipertensi campuran . merupakan hipertensi dimana kebanyakan di temukan pada anak-anak atau dewasa muda disebut hipertensi diastolik, sedangkan hipertensi sistolik terjadinya suatu peningkatan tekanan darah pada sistolik tanpa diikuti oleh peningkatan tekanan darah diastolik, sedangkan hipertensi campuran dimana adanya peningkatan tekanan darah pada diastolik dan sistol (Indah, 2016).

### 2.1.3 Gejala

Hipertensi pada awalnya tidak mempunyai gejala pasti, secara fisik tidak mempunyai kelainan apapun, seperti gejala hampir menyerupai gejala kesehatan pada umumnya sehingga kebanyakan dari orang tidak menyadari bahwa terkena hipertensi, adalah proses terjadinya penurunan tonus otot *vaskuler* yang merangsang ke sistem saraf simpatis untuk diturunkan ke sel jugularis. Sel jugularis ini diteruskan pada ginjal dan akan mempengaruhi ekskresi renin yang berkaitan dengan angiotensin, adanya perubahan pada angiotensin II akan berakibat terjadinya vasokonstriksi pada pembuluh darah dan dapat meningkatkan hormon aldosteron yang menyebabkan retensi natrium. Hal ini akan berakibat pada peningkatan tekanan darah. Adanya suatu peningkatan tekanan darah akan menimbulkan pada kerusakan organ seperti ginjal, maka dari itu jika hipertensi tidak cepat ditangani akan mengakibatkan stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan gangguan pada penglihatan (Wijaya, 2013).

### 2.1.4 Komplikasi

Menurut dr.widharto (2007), Hipertensi pada tingkat parah dan penurunan pada otak akan berdampak kematian secara mendadak, komplikasi yang terjadi seperti :

1. Jantung koroner

Jantung koroner terjadinya pengerasan pada pembuluh darah arteri di seluruh tubuh terutama bagian seluruh jantung.

2. Jantung payah

kondisi dimana jantung tidak mampu lagi memompa darah ke seluruh tubuh yang dibutuhkan jantung, terjadinya penyumbatan sehingga terganggunya kerja sistem bagian jantung mengakibatkan cairan terbentuknya didalam paru-paru serta terdapat cairan di dalam sistem paru menyebabkan pendeknya nafas

3. Stroke

Stroke suatu kondisi dimana adanya pembuluh yang sudah lemah akan menjadi pecah, pecahnya pembuluh darah bagian ini akan terjadi tekanan yang terlalu lebih kekuatan pembuluh darah, apabila jika tidak ditangani segera akan menyebabkan kematian.

#### 4. Kerusakan ginjal

Rusaknya ginjal akan mengganggu fungsi dari ginjal melakukan penyaringan, sehingga darah penuh kotoran yang beredar di seluruh tubuh, dari kondisi ini menjadikan racun pada tubuh adanya penyumbatan pembuluh darah mengarah keginjal.

#### 5. penglihatan

Kondisi terjadi akibat pecahnya pembuluh darah di mata, awalnya penderita mungkin hanya merasakan gangguan penglihatan berupa pandangan yang kabur, tetapi akan lama-kelamaan memungkinkan bisa menjadikan buta.

#### 2.1.5 Faktor-faktor yang dapat menyebabkan hipertensi

Beberapa faktor yang sering menyebabkan hipertensi, Faktor terjadinya hipertensi menurut ( Widharto, 2007) yaitu :

##### 1. Faktor hipertensi yang bisa di kendalikan,

##### a. Gaya hidup serba modern

Kerja keras dengan tekanan yang mendominasi gaya hidup pada masa kini akan menjadi stress yang berkepanjangan, kondisi seperti ini akan memicu berbagai macam penyakit yang akan timbul seperti sakit kepala, sulit tidur, gastritis, jantung dan hipertensi. Pada saat ini cenderung akan membuat berkurangnya tubuh untuk beraktivitas fisik (Olahraga). Konsumsi alkohol yang terlalu tinggi, minum kopi, merokok. Akan menjadi pemicu naiknya tekanan darah.

##### b. Tidak sehatnya pola makan

Tubuh memerlukan natrium untuk menjaga keseimbangan cairan dan mengatur tekanan darah, apabila asupan yang sangat berlebihan, tekanan darah akan meningkat akibat adanya retensi cairan dan bertambahnya volume darah. Kelebihan natrium akan diakibatkan karena kebiasaan memakan makanan instan yang mengagantikan bahan makanan yang lebih segar. Faktor yang serba cepat dan praktis menuntut segala sesuatu harus serba instan, termasuk makanan yang biasa dikonsumsi. Padahal makanan instan atau cepat saji cenderung menggunakan zat pengawet seperti natrium benzoate dan penyedap rasa seperti monosodium glutamate(MSG). Jenis makanan mengandung banyak zat-zat tersebut apabila dikonsumsi secara terus menerus akan menyebabkan peningkatan tekanan darah karena adanya natrium yang berlebihan didalam tubuh.

c. Obesitas

Bila asupan pada natrium yang dikonsumsi sangat berlebihan, tubuh sebenarnya tidak dapat membuangnya melalui air seni, Tetapi proses ini biasanya akan terhambat, karena kurangnya minum air putih, berat badan berlebihan, kurangnya gerak atau faktor keturunan hipertensi maupun diabetes mellitus. Berat badan yang berlebihan membuat aktifitas fisik menjadi kurang, akibatnya jantung akan bekerja lebih keras lagi untuk memompakan darah. Obesitas dapat ditentukan dengan hasil indeks massa tubuh (IMT), (Supriasa, 2012).

2. Faktor mempengaruhi terjadinya hipertensi yang tidak bisa di kendali yaitu:

- a. Ras: faktor suku yang berkulit hitam akan lebih cenderung terkena hipertensi
- b. Genetik: hipertensi merupakan penyakit keturunan, apabila salah satu anggota keluarga orang tua yang mempunyai riwayat hipertensi maka dari keturunannya memiliki resiko 25% terkena hipertensi, tetapi jika kedua orang tuanya sama-sama menderita hipertensi maka resiko 60% terhadap keturunannya akan menderita hipertensi.

c. Usia: Satuan waktu yang akan mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk hidup maupun makhluk yang mati. Hipertensi juga bisa terjadi pada semua usia, tetapi semakin bertambah usia seseorang juga akan resiko terkena hipertensi semakin meningkat. Penyebab dari hipertensi pada orang dengan lanjut usia akan terjadi perubahan-perubahan pada , elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah akan menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun, kemampuan jantung memompa darah darah menurun akan menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya sehingga akan terjadi kehilangan elastisitas pada pembuluh darah. Hal ini terjadi karena kurangnya afektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluhdarah perifer(Smeltzer.2009).

d. Jenis kelamin : laki-laki cenderung lebih sering terkena penyakit hipertensi secara garis besar

#### 2.1.6 Pengobatan pada hipertensi

bagi penderita hipertensi di butuhkan obat anti hipertensi, pengobatan hipertensi sebagian besar penderita hipertensi membutuhkan pengobatan dalam jangka waktulama. Tatalaksana untuk pengobatan hipertensi dalam proses pencegahan atau penurunan di sesuaikan dengan masalah kesehatan yang di akibatkan oleh hipertensi, jadi pengobatan anti hipertensi bisa tidak sama antara penderita hipertensi.

#### 1. Penatalaksanaan farmakologis

1) *Diuretik* : Berfungsi untuk mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari bagian dalam tubuh melalui ginjal

- 2) *Betablockers* :Berfungsi untuk memperlambat detak jantung sehingga darah yang di pompa jantung lebih sedikit dibandingkan pembuluh darahsehingga tekanan darahmenurun
- 3) *Ace inhibitor* :Berfungsi untuk mencegah terbentuknya angiotensi II sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah, tekanan darah akan segeraturun.
- 4) *Calciumchanel blocker*: Berfungsi untuk mengatur kalsium agar masuk ke sel otot jantung dan pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi rileks dan tekanan darahmenurun.
- 5) *Vasodilatator*:Berfungsi untuk mengendurkan otot-otot dindin pembuluh darah sehingga tekanan darahmenurun (Prasetyaningrum,2014).

## 2. Penatalaksanaan non farmakologis

### 1) Perilkugaya hidup

#### a. Diit rendah garam

Garam dapur bisa dikonsumsi maksimal per hari 2 gram garam untuk setiap hari, pemberian diit garam dapur atau air dalam jaringan tubuh akan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Untuk diit cukup asupan kalori, protein, mineral dan vitamin, untuk jumlah natrium di sesuaikan dengan beratnya atau tidak retensi garam yang dikonsumsi.

#### b. Menghindari berat badan (Obesitas)

Pada penderita hipertensi sebaiknya menjaga berat badan agar tetap normal dan tidak berlebihan, mengurangi konsumsi makanan yang masuk dalam tubuh dan mengimbangi dengan melakukan banyak aktivitas.

#### c. Tidak minum alkohol , kopi dan merokok

Mengonsumsi alkohol dan minum kopi serta merokok dapat menyebabkan terjadi peningkatan tekanan darah, jadi menghindari alkohol,



kopi, rokok sama saja menghindari terjadinya peningkatan tekanan darah yang akan menyebabkan hipertensi.

d. Membatasi konsumsi lemak

Menghindari makanan yang berkolesterol tinggi, kolesterol tinggi akan menyebabkan terjadinya penebalan pada pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah meningkat.

e. Olah raga secara teratur

Olahraga secara teratur akan mengurangi berat badan, menurut penelitian Dr. Martin gerak fisik akan menjaga kerja mekanisme darah supaya bekerja sebagai mana mestinya. Dan sebaliknya jika aktivitas fisik kurang dapat menimbulkan berkerut arteri-arteri sehingga hormon pengaturan tekanan darah akan menjadi malas dan tidak terkontrol untuk melakukan aktivitas fisik maupun olahraga sehingga menimbulkan tekanan darah menjadi meningkat.

f. Mengonsumsi buah dan sayur

Mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung vitamin dan mineral, serta buah-buahan yang banyak mengandung mineral kalsium sehingga dapat membantu mengurangi menurunkan tekanan pada darah.

## 2.2 Konsep terapi nonfarmakologis

Penggunaan asupan garam dan upaya penurunan berat badan dapat dijadikan langkah awal untuk pengobatan. Saran yang diberikan untuk pengurangan asupan garam sekitar 60 mmol/hari, berarti tidak perlu adanya penambahan asupan garam waktu makan, memasak juga bisa tanpa garam, makan yang diasinkan juga perlu dihindari penggunaannya, mengonsumsi mentega yang bebas garam, merupakan pengurangan asupan garam dengan ketat akan mempengaruhi kebiasaan makan penderita secara drastis, sehingga mungkin akan sulit untuk dilaksanakan (Hidayat, 2011)

Alkohol diketahui dapat meningkatkan tekanan darah, sampai menghindari alkohol berarti menghindari dari semua kemungkinan hipertensi. Olahraga yang rutin dan selalu dilakukan teratur dibuktikan dapat menurunkan perifer, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Melakukan berolahraga perasaan yang akan timbul adalah perasaan yang bahagia dan santai, berat badan pun juga akan menjadi turun, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Pengobatan yang lain, yaitu menghindari faktor risiko seperti alkohol, minum, merokok, hiperlipidemia, dan juga stres. Merokok juga menjadi penyebab pemicu meningkatkan tekanan pada darah, walau pada beberapa survei terdapat pada kelompok perokok, tekanan darahnya bisa lebih rendah dibanding kelompok yang bukan perokok. (Hidayat,2011)

Terapi seperti ini bisa selalu digunakan pada penderita dengan hipertensi dan tanpa kerusakan dibagian organ, terlebih pada sebagian yang mengalami kegemukan (obese). Terapi seperti non farmakologis ini bisa menjadi acuan untuk penurunan berat badan, pembatasan garam, melatih fisik, juga perubahan pola hidup mengurangi berbagai asupan lemak, mengurangi konsumsi alkohol sampai kurang dari 2 gelas bir per hari dan menghentikan kebiasaan perilaku merokok, (Hidayat,2011). Melalui mekanisme obesitas kita dapat melakukan penurunan BB akan berpengaruh juga menurunkan TD (tekanan darah). Pada percobaan binatang yang pernah di uji coba, dimana binatang itu diberikan sangat banyak makanan yang berakibat naiknya TD. Sebab itu yang menjadi dasar bilamana ada pengaruh kegemukan dengan TD

Terapi ini dilakukan selama 3-6 bulan, setelah itu dibuat dievaluasi apakah mampu atau tidak untuk dilanjutkan melalui terapi farmakologis. Yang termasuk dalam berbagai tahapan terapi nonfarmakologis ini adalah bahwa diet yang cukup mengandung vitamin, mineral dan latihan fisik serta nutrisi yang sesuai sehingga justru tidak akan menambah kelainan (misalnya pada penyakit jantung aterosklerotik atau bagi penderita artritis)(Hidayat,2011).

Memodifikasi pola hidup sehat serta dapat mempunyai pengaruh yang mendasar pada morbiditas dan mortalitas. Diet yang kaya buah, sayuran dan rendah lemak juga rendah lemak jenuh (diet DASH) selain dapat meminimalisir terjadinya tekanan darah. Tambahan terapi lain dapat mencegah atau membantu mengurangi hipertensi (Hidayat, 2011).



## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Strategi Pencarian *Literature*

##### 3.1.1 *Framework yang digunakan*

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS framework*, yaitu

1. *Population/problem*, populasi atau masalah yang akan di analisis
2. *Intervention*, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan
3. *Comparation*, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding
4. *Outcome*, hasil yang diperoleh pada penelitian
5. *Study design*, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan di *review*

##### 3.1.2 **Katakunci**

Pencarian pada artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Katakunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, “*management*” AND “*non pharmacology*” AND “*hypertension*”

##### 3.1.3 **Database**

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data skunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data skunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan dengan data base melalui *google scholar, springer, and scientdirect*.

#### 3.2 **Kriteria Inklusi Dan Eksklusi**

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

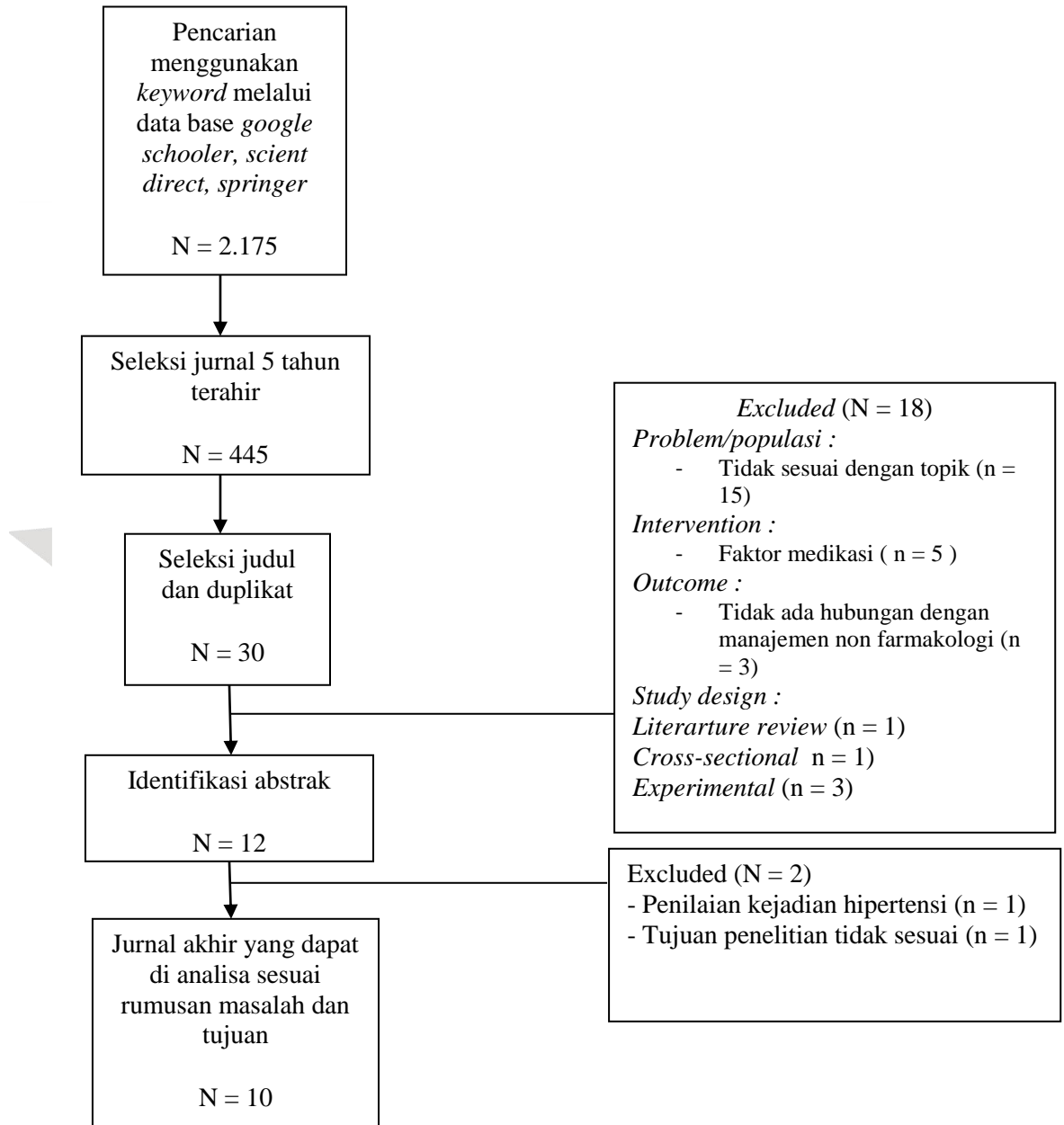
<b>Kriteria</b>	<b>Inklusi</b>	<b>Eksklusi</b>
<b><i>Population / problem</i></b>	Jurnal yang berhubungan dengan topik penelitian yaitu manajemen non farmakologi terhadap hipertensi	Jurnal yang terdapat faktor lain selain pengobatan non farmakologi terhadap hipertensi
<b><i>Intervention</i></b>	Faktor demografi, dan faktor tindakan keperawatan	faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi
<b><i>Comparison</i></b>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding
<b><i>Outcome</i></b>	Adanya hubungan faktor demografi, dan faktor tindakan keperawatan	Adanya faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi
<b><i>Study design</i></b>	<i>Experimental, cross-sectional, studi kualitatif, dan studi kuantitatif.</i>	<i>Literature review</i>
<b>Tahun terbit</b>	Jurnal yang terbit setelah tahun 2015	Jurnal yang terbit sebelum tahun 2015
<b>Bahasa</b>	Bahasa Indonesia	Bahasa Indonesia

### 3.3 Seleksi Studi Dan Penilaian Kualitas

#### 3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan dari hasil pencarian *literature* melalui publikasi *googlescholar, springer, and scient direct* menggunakan kata kunci “*management*” AND “*non pharmacology*” AND “*hypertension*”, peneliti menggunakan 10 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi tidak digunakan dan hanya ada 10 jurnal yang dilakukan *review*.

Gambar 3.2 Diagram alur *review* jurnal



### 3.3.2 Daftar jurnal hasil pencarian

*Literature review* ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta ada di database.



Tabel 3.3 Daftar jurnal hasil pencarian

No	Author	Tahun	Volume, Angka	Judul	Metode (Desain, sampel, variabel, instrument, analisis)	Hasil penelitian	Data base
1.	Rahmawati & Novi.	2017	Vol 2, No 1	Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi	<p><b>D:</b> <i>eksperimen</i></p> <p><b>S:</b> <i>total sampling</i></p> <p><b>V:</b> pendidikan kesehatan, manajemen stres, tekanan darah</p> <p><b>I:</b> SOP pendidikan kesehatan, manajemen stress, observasi tekanan darah</p> <p><b>A:</b> <i>wilcoxon</i></p>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai $p = 0,003$	<i>Google scholer</i>
2.	Anggi Eka Yuniarti, Elok Sari Dewi.	2019	Vol 5, No 1	Pengaruh <i>slow stroke back massage</i> terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi	<p><b>D:</b> <i>eksperimen</i></p> <p><b>S:</b> <i>simple random sampling</i></p> <p><b>V:</b> <i>slow stroke back massage</i>, tekanan darah, hipertensi</p> <p><b>I:</b> SOP SSBM, observasi tekanan darah</p>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh <i>slow stroke back massage</i> terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi dengan nilai ( $p = 0,000$ )	<i>Google scholer</i>



					<b>A:</b> <i>friedman test</i>		
3.	Trisnanto.	2016	Vol 7, No 1	Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk	<b>D:</b> <i>eksperimental</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> <b>V:</b> senam lansia, penurunan tekanan darah, hipertensi <b>I:</b> SOP senam lansia, tekanan darah, hipertensi <b>A:</b> <i>wilcoxon</i>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk</p> <p>Dengan nilai (<math>p = 0,000</math>)</p>	<i>Google scholar</i>
4.	Rizka Nur M, Beti Kristinawati, Tofik Hidayat	2019	Vol 1, No 2	<i>Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in</i>	<b>D:</b> <i>study evidence</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> <b>V:</b> <i>slow deep breathing exercise, hipertention</i> <b>I:</b> <i>SOP slow deep breathing</i>	<i>The results of this study indicate <math>p = 0.003</math> which means there is a difference between blood pressure values before and after SDB therapy in patients with</i>	<i>Springer</i>

				<i>patients</i>	<i>exercise, blood pressure observation</i> <b>A:</b> <i>paired t test</i>	<i>hypertension</i>	
5.	Tri Cahyo, Elly Nurrahmah, Dewi.	2016	Vol 13, No 1	Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui <i>slow depp breathing</i> pada penderita hipertensi	<b>D:</b> eksperimen <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> <b>V:</b> <i>slow deep breathing</i> , tekanan darah <b>I:</b> observasi tekanan darah, SOP <i>slow deep breathing</i> <b>A:</b> <i>wilcoxon</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh <i>slow depp breathing</i> terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai P = 0,000	<i>Google scholer</i>
6.	Lizel Rachel, Sonny Kalangi, Gresty.	2017	Vol 1, No 1	Pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	<b>D:</b> <i>eksperimen</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> <b>V:</b> pisang ambon, tekanan darah <b>I:</b> SOP diet pisang ambon, observasi tekanan darah <b>A:</b> <i>wilcoxon</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai (p = 0,000)	<i>Google scholer</i>

7.	Weddy Martin, Ponia Mardian.	2016	Vol 9, No 4	<i>The effect of meditation therapy on reducing blood pressure in people with hypertension</i>	<b>D:</b> <i>eksperimen</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> <b>V:</b> <i>meditation, hypertension</i> <b>I:</b> <i>blood pressure observation, SOP meditation</i> <b>A:</b> <i>wilcoxon</i>	<i>The results of this study indicate there is an effect of meditation therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension</i>  <i>with a value (p = 0.001)</i>	<i>Scient direct</i>
8.	Hartanti, Wardana, Fajar	2016	Vol 9, No 1	Terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi	<b>D:</b> <i>eksperimen</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i> <b>V:</b> <i>terapi relaksasi nafas, tekanan darah tinggi, hipertensi</i> <b>I:</b> <i>SOP terapi relaksasi nafas, observasi tekanan darah</i> <b>A:</b> <i>paired sample t-test</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan efektif pemberian terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dengan nilai (p = 0,001)	<i>Google scholer</i>
9.	Hermanto	2017	Vol 4, No 1	Pengaruh pemberian meditasi terhadap	<b>D:</b> <i>eksperimen</i> <b>S:</b> <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian meditasi terhadap	<i>Google scholer</i>

				<p>penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang</p>	<p><b>V:</b> meditasi, tekanan darah, lansia  <b>I:</b> SOP meditasi, observasi tekanan darah  <b>A:</b> <i>wilcoxon</i></p>	<p>penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang dengan nilai (<math>p = 0,000</math>)</p>	
10.	Alimansur, Anwar.	2019	Vol 2, No 1	<p>Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi</p>	<p><b>D:</b> <i>eksperimen</i>  <b>S:</b> <i>purposive sampling</i>  <b>V:</b> relaksasi, tekanan darah, hipertensi  <b>I:</b> SOP relaksasi, observasi tekanan darah  <b>A:</b> <i>wilcoxon</i></p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai (<math>p = 0,000</math>)</p>	<i>Google scholar</i>

## BAB 4

### HASIL DAN ANALISIS *LITERATURE REVIEW*

#### 4.1 Hasil

##### 4.1.1 Karakteristik umum *literature review*

Tabel 4.1 Distribusi tahun publikasi

No	Tahun publikasi	F	%
1	2019	3	30,0%
2	2017	3	30,0%
3	2016	4	40,0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
No	Desain penelitian	F	%
1	<i>Study evidence</i>	1	10,0%
2	<i>Eksperimental</i>	9	90,0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
No	Sampling	F	%
1	<i>Total sampling</i>	1	10,0%
2	<i>Random sampling</i>	1	10,0%
3	<i>Purposive sampling</i>	8	80,0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
No	Instrument penelitian	F	%
1	SOP	10	100,0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
No	Analisis statistik	F	%

	<b>penelitian</b>		
1	<i>Friedman tets</i>	1	10,0%
2	<i>Wilcoxon</i>	8	80,0%
3	<i>Paired t test</i>	1	10,0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan tahun publikasi 2016 sebanyak 4 jurnal dengan persentase (40,0%)

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan desain penelitian menggunakan *eksperimental* sebanyak 9 jurnal dengan persentase (90,0%)

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan *sampling* penelitian menggunakan *purposive sampling* 8 jurnal dengan persentase (80,0%)

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan instrument penelitian menggunakan SOP sebanyak 10 jurnal dengan persentase (100,0%)

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan analisis statistik penelitian menggunakan uji *wilcoxon* sebanyak 8 jurnal dengan persentase (80,0%)

## 4.2 Analisis

Tabel 4.7

No	Hasil	F	%
1	Manajemen stres	1	10,0%
2	<i>Slow stroke back massage</i>	1	10,0%
3	Senam lansia	1	10,0%
4	<i>Slow deep breathing</i>	2	20,0%
5	Terapi diit pisang ambon	1	10,0%
6	Meditasi	1	10,0%
7	Relaksasi	2	20,0%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan bahwa seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan ada pengaruh sebanyak 10 jurnal dengan persentase (100,0%), dan dari hasil manajemen terapi non farmakologis didapatkan sebagian kecil dengan *slow deep breathing* dan relaksasi.

Hasil dari penelitiannya Rahmawati & Novi (2017), dengan judul “Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai  $p=0,003$ . Hasil penelitiannya Yuniarti & Dewi (2019), dengan judul “Pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah menopause penderita

hipertensi” menunjukkan ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitiannya Trisnanto (2016), dengan judul “Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk” menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitiannya Hidayat dkk (2019), dengan judul “*Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in patients*” *The results of this study indicate  $p = 0.003$  which means there is a difference between blood pressure values before and after SDB therapy in patients with hypertension.* Hasil penelitiannya Rachel *et al* (2017), dengan judul “Pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitiannya Hermanto (2017), dengan judul “Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang” menunjukkan ada pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitiannya Mansur & Anwar (2019), dengan judul “Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ( $p = 0,000$ ).



## BAB 5

### PEMBAHASAN

#### 5.1 Pembahasan

Hasil penelitiannya Hidayat *et al* (2019), dengan judul “*Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in patients*” menunjukkan nilai hasil systole & diastole mengalami perubahan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi *slow deepbreathing*. Tekanan systole sebelum *slow deep breathing* yaitu 192 mmHg dan diastole 104 mmHg, sedangkan setelah diberikan terapi *slow deep breathing* tekanan rata-rata systole dan diastole menjadi turun sekitar 178 mmHg dan 98mmHg. Uji hasil dari analisis *paired t-test* diperoleh *p value* 0,003 dan 0,007 ( $p < 0,05$ ) terdapat memberikan perbedaan yang berarti nilai tekanan darah sebelum dan sesudah terapi *slow deep breathing* pada pasien dengan keluhan hipertensi di IGD RSUP Dr. Soeradji TirtonegoroKlaten. *Slowdeep breathing* yang dilakukan selama 6 s/d 10 kali per menit selama 10-15 menit secara rutin dapat meningkatkan serta merangsang pelepasan hormon endorphin yang membuat tubuh terasa menjadi *relax*. Hasil penelitiannya Rahmawati& Novi (2017), dengan judul “Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi” bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan mampu manajemen stres dan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* bisa diketahui bahwa adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah . Dimana signifikansi mempunyai hasil *sig 2-tailed*  $0,003 < 0,05$ . Hasil dari penelitiannya Yuniarti & Dewi(2019), dengan judul“Pengaruh *slow stroke*

*back massage* terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitiannya Trisnanto (2016), dengan judul “Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk” menunjukkan bahwa senam lansia bisa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia seperti hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitiannya Rachel *et al* (2017), dengan judul “Pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitiannya Hermanto (2017), dengan judul “Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang” menunjukkan ada pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang dengan nilai ( $p = 0,000$ ). Hasil penelitiannya Mansur & Anwar (2019), dengan judul “Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” menunjukkan ada pengaruh Efek relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai ( $p = 0,000$ ).

Penggunaan asupan garam dan upaya penurunan berat badan dapat dijadikan langkah awal untuk pengobatan. Saran yang diberikan untuk pengurangan asupan garam sekitar 60 mmol/hari, berarti tidak perlu adanya penambahan asupan garam

waktu makan, memasak juga bisa tanpa garam, makan yang diasinkan juga perlu dihindari penggunaannya, mengkonsumsi mentega yang dari bebas garam, merupakan pengurangan asupan garam dengan ketat akan mempengaruhi kebiasaan makan penderita secara drastis, sehingga mungkin akan sulit untuk dilaksanakan(Hidayat,2011)

Alkohol diketahui dapat meningkatkan tekanan darah, sampai menghindari alkohol berarti menghindari dari semua kemungkinan hipertensi. Olahraga yang rutin dan selalu dilakukan teratur dibuktikan dapat menurunkan perifer, sehingga dapat menurunkan tekanandarah. melakukan berolahraga perasaan yang akan timbul adalah persaan yang bahagia dan santai, berat badan pun juga akan menjadi turun , sehingga dapat menurunkan tekanan darah pengobatan yang lain, yaitu menghindari faktor risiko seperti alkohol, minum, merokok, hiperlipidemia, dan juga stres. Merokok juga menjadi penyebab pemicu meningkatkan tekanan pada darah, walau pada beberapa survei terdapat pada kelompok perokok, tekanan darahnya bisa lebih rendah dibanding kelompok yang bukan perokok. (Hidayat,2011)

Terapi seperti ini bisa selalu digunakan pada penderita dengan hipertensi dan tanpa kerusakan dibagian organ, terlebih pada sebagian yang mengalami kegemukan(obese).Terapi seperti non farmakologis ini bisa menjadi acuan untuk penurunan berat badan, pembatasan garam, melatih fisik , juga perubahan pola hidup mengurangi berbagai asupan lemak, mengurangi konsumsi alkohol sampai kurang dari 2 gelas bir per hari dan menghentikan kebiasaan perilaku merokok, i(Hidayat,2011). Melalui mekanisme obesitas kita dapat melakukan penurunan

BB akan berpengaruh juga menurunkan TD (tekanan darah). Pada percobaan binatang yang pernah di uji coba, dimana binatang itu diberikan sangat banyak makanan yang berakibat naiknya TD. Sebab itu yang menjadi dasar bilamana ada pengaruh kegemukan dengan TD

Terapi ini dilakukan selama 3-6 bulan, setelah itu dievaluasi apakah mampu atau tidak untuk dilanjutkan melalui terapi farmakologis. Yang termasuk dalam berbagai tahapan terapi nonfarmakologis ini adalah bahwa diet yang cukup mengandung vitamin, mineral dan latihan fisik serta nutrisi yang sesuai sehingga justru tidak akan menambah kelainan (misalnya pada penyakit jantung aterosklerotik atau bagi penderita artritis)(Hidayat,2011).

Memodifikasi pola hidup sehat serta dapat mempunyai pengaruh yang mendasar pada morbiditas dan mortalitas. Diet yang kaya buah, sayuran dan rendah lemak juga rendah lemak jenuh (diet DASH) selain dapat meminimalisir terjadinya tekanan darah. Tambahan terapi lain dapat mencegah atau membantu mengurangi hipertensi (Hidayat,2011).

Menurut pendapat peneliti, tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi dapat di cegah dan di obati dengan beberapa terapi manajemen non farmakologis. Dari jurnal yang di analisis dalam *literature review* ini didapatkan beberapa terapi salah satunya yaitu manajemen stress, *slow deep breathing*, terapi relaksasi dan terapi pemberian pisang ambon dapat berpengaruh menurunkan tekanan darah tinggi.

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Hasil dari *literature review* yang sudah di analisis dari database menunjukkan seluruhnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan ada pengaruh sebanyak 10 jurnal dengan persentase (100,0%), dan dari hasil manajemen terapi non farmakologis didapatkan sebagian kecil dengan *slow deep breathing* dan relaksasi.

#### **6.2 Saran**

##### 6.2.1 Bagi petugas kesehatan

mampu memberikan informasi dserta asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah hipertensi dengan terapi non farmakologis

##### 6.2.2 Bagi penulis selanjutnya

Dapat menjadi bahan bacaan sebagai referensi bagi penulis selanjutnya dalam pemberian terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi

##### 6.2.3 Bagi penderita

Dapat menjadi edukasi dan pendidikan kesehatan bagi penderita untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologis

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, (2019). *Pengaruh terapi bekam terhadap penurunan tekanan darah*. STIKES ICME Jombang
- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2015. *Profil statistik Kesehatan 2015*, Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Donsu, J. ( 2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pers.
- Nofia & Yanti, 2018. *Pengobatan non farmakologis untuk penurunan tekanan darah*. : Pustaka Baru Pers.
- Susilo & wulandari, (2011). *Pengobatan non farmaklogis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. Yogyakarta : Graha ilmu
- WHO, (2019). *Data penderita hipertensi*. Jakarta : Salemba medika
- Kadir, (2016). *Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap kejadian hipertensi*. Yogyakarta : Graha ilmu
- Rahmawati & Novi, (2017). *Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi*. Vol 2, No 1
- Yuniarti & Dewi, (2019), *Pengaruh slow stroke back massage terhadap tekanan darah menopause penderita hipertensi*. Vol 5, No 1
- Trisnanto, (2016). *Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi grade I-II di posyandu lansia kecamatan Nganjuk kabupaten Nganjuk*. Vol 7, No 1
- Hidayat *et al.*, (2019). *Application of slow deep breathing exercise in helping to reduce blood pressure in patients*. Vol 1, No 2
- Dewi *et al.*, (2016). *Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui slow depp breathing pada penderita hipertensi*. Vol 13, No 1
- Gresty *et al.*, (2017). *Pengaruh terapi diet pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. Vol 1, No 1

Mardian *et al.*, (2016). *The effect of meditation therapy on reducing blood pressure in people with hypertension*. Vol 9, No 4

Fajar *et al.*, (2016). *Terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi*. Vol 9, No 1

Hermanto, (2017). *Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di unit sosial rehabilitasi Pucang Gading Semarang*. Vol 4, No 1



Lampiran 1



PERPUSTAKAAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN  
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Veren Icha Restiany  
NIM : 163210077  
Prodi : SI Keperawatan  
Tempat/Tanggal Lahir : Nganjuk, 21 September 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Ds. Tirtobinang, Kec. Patlorowo Kab. Nganjuk  
No. Tlp/HP : 0859 3536 6  
email : VerenIchaD@gmail.com  
Judul Penelitian : Menajemen non farmakologis Pada  
Penderita hipertensi

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui

Ka. Perpustakaan

Dwi Nuriana, M.IP  
NIK.01.08.112



Lampiran 2

**STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**  
**PROGRAM STUDI S 1 ILMU KEPERAWATAN**  
Akreditasi LAM-PTKes No : 0365/LAM-PTKes/Akr/Sar/II/2016  
Kampus : Jl. Kemuning 57a Candimulyo Jombang, Kode Pos 61419 Telp (0321 - 8494886)

Website: [www.stikesicme-jbg.ac.id](http://www.stikesicme-jbg.ac.id) SK.MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

Nomor : 505/STIKES ICME/S1-KEP/A/II/2020 Jombang, 17 Februari 2020  
Sifat : Penting  
Hal : Pengantar Bimbingan SKRIPSI

Kepada  
Pembimbing I & Pembimbing II SKRIPSI  
Prodi S1 Keperawatan  
Di  
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa prodi S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang Tahun Akademik 2020, maka berdasarkan surat ini mahasiswa kami  
Nama : Veren Icha Restiany  
NIM : 163210077  
Pembimbing I : H. Imam Fatoni, S.KM, MM  
Pembimbing II : Leo Yosdim Yati Romli, S.Kep.Ns., M.Kep  
Dinyatakan dapat memulai proses bimbingan SKRIPSI kepada Pembimbing I & Pembimbing II karena sudah melengkapi persyaratan pendaftaran SKRIPSI secara administratif, untuk itu kiranya sebagai Pembimbing I & II berkenan memulai proses bimbingan SKRIPSI mulai Tanggal 17 Februari 2020.

Demikian pemberitahuan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Koordinator SKRIPSI

*Iva Milla Hani R.*  
**Iva Milla Hani R, S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
NIK. 01.11.440

Mengetahui,  
Ketua Prodi S1 Keperawatan

*Inayatur Rosyidah*  
**Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
NIK. 04.05.053

Lampiran 3



**PERPUSTAKAAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG**

Kampus C: Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-877819

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAH KARYA ILMIAH**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Veren Icha Restiany  
NIM : 163210077  
Jenjang : Sarjana  
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Insan Cendekia Medika Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul

“Manajemen Nonfarmakologis pada Penderita Hipertensi “

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes Insan Cendekia Medika berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Jombang 12 Agustus 2020  
Saya yang menyatakan

Veren Icha Restiany  
NIM 163210077

## Lampiran 4



### Digital Receipt

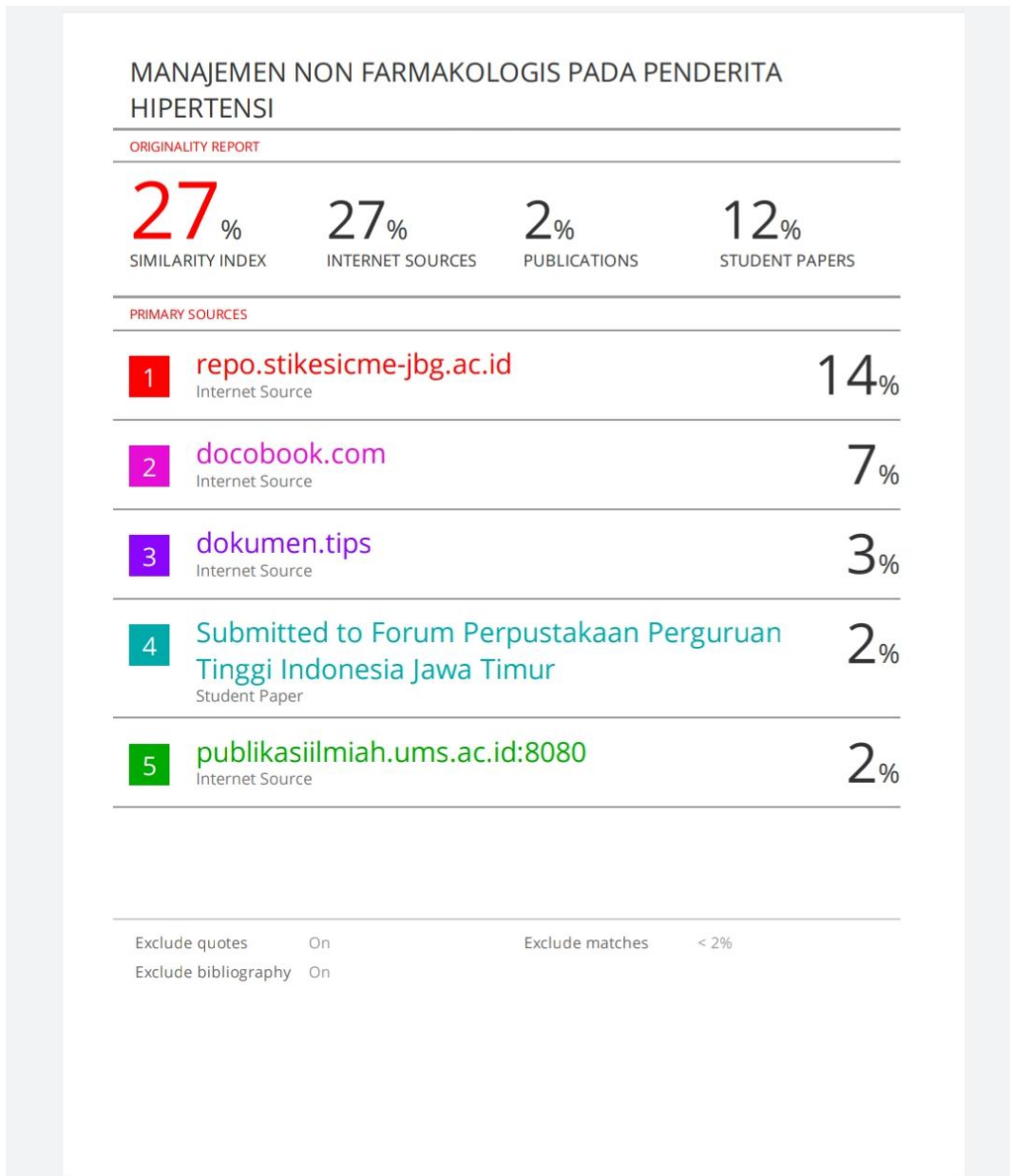
This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Veren Iche Restiany  
Assignment title: VEREN ICHA RESTIANY MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS P...  
Submission title: MANAJEMEN NON FARMAKOLOGIS PADA PENDERITA HIPERT...  
File name: SKRIPSI\_3\_MEI.docx  
File size: 79.96K  
Page count: 33  
Word count: 5,238  
Character count: 33,894  
Submission date: 03-May-2021 10:38AM (UTC+0700)  
Submission ID: 1576388176



## Lampiran 5



## Lampiran 6

### FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Veren Icha Restiany

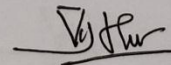
Nim : 163210077

Judul Skripsi : Manejemen non farmakologis pada penderita hipertensi

Nama pembimbing : .H. Imam Fatoni , S,KM.,MM

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda Tangan
1	7/03/20	ACC Judul	
2	10/03/20	Revisi bab I	
3	15/03/20	Revisi bab I	
4	4/04/20	Revisi ban I	
5	13/04/20	Revisi bab II	
6	25/04/20	Revisi konsep terapi non farmakologis	
7	05/05/2020	Lanjut bab III	
8	21/05/2020	Revisi bab III	
9	13/06/20	Lanjut bab IV, V, VI	
10	25/07/20	ACC	

Mengetahui ,  
Dosen pembimbing



(H. Imam Fatoni , S.KM.,MM)

Lampiran 7

**FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Veren Icha Restiany

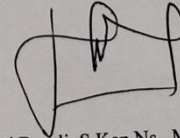
Nim : 163210077

Judul Skripsi : Manejemen non farmakologis pada penderita hipertensi

Nama pembimbing : Leo Yosdimiyati Romli, S.Kep.Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda Tangan
1	10/03/20	ACC Judul	
2	16/03/20	Revisi pendahuluan	
3	28/03/20	Revisi rumusan masalah	
4	10/04/20	Revisi manfaat, lanjut bab II	
5	20/04/20	Revisi bab II	
6	28/04/20	Revisi konsep terapi non farmakologis	
7	10/05/2020	Lanjut bab III	
8	29/05/2020	Revisi bab III	
9	19/06/20	Lanjut bab IV, V, VI	
10	25/07/20	ACC	

Mengetahui,  
Dosen pembimbing



(Leo Yosdimiyati Romli, S.Kep.Ns.,M.Kep)