SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOMBINASI *FIVE FINGERS* DAN *RHYTHMIC BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU TAHUN 2025

Disusun oleh :

YURIKE BETRIS RACHELLIA MAYLANI
P05120321048

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOMBINASI *FIVE FINGERS* DAN *RHYTHMIC BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU TAHUN 2025

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (STr) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Disusun Oleh :

YURIKE BETRIS RACHELLIA MAYLANI
P05120321048

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI KOMBINASI *FIVE FINGERS* DAN *RHYTHMIC BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

YURIKE BETRIS RACHELLIA MAYLANI
P05120321048

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Laporan Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal : 02 Juni 2025

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Sariman Pardosi, S.Kp.,M.Si	**Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes**
NIP. 19640303198031005	**NIP. 196810071988031005**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOMBINASI *FIVE FINGERS* DAN *RHYTHMIC BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU TAHUN 2025

Disusun oleh :

YURIKE BETRIS RACHELLIA MAYLANI
P05120321048

Telah diujikan didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal 17 Juni 2025
LULUS

Ketua Dewan Penguji	Penguji 1
Ns. Hermansyah,S.Kep.,M.Kep	**Ns. Nehru Nugroho,.M.Kep**
NIP. 197507161997031002	**NIP. 198412082010011011**
Penguji II	**Penguji III**
Sariman Pardosi, S.Kp.,M.Si	**Ns. Agung Riyadi, S.Kep., M.Kes**
NIP. 196810071988031005	**NIP. 196403031986031005**

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan
Mengetahui:

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Ns. Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep
NIP. 198205152002121004

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Yurike Betris Rachellia Maylani
NIM	: P05120321048
Judul Proposal Penelitian	: Pengaruh Terapi Kombinasi *Five Fingers* Dan *Rhythmic Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Muara Bangkahulu Tahun 2025

Menyatakan bahwa skripsi ini karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk mendapat gelar akademia disuatu institusi pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Demikian pernyataan ini dan apabila dikemudian hari terbukti dalam skripsi ini ada unsur peniplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu,17 Juni 2025
Yang menyatakan

Yurike Betris Rachellia Maylani
P05120321048

BIODATA



Nama	: Yurike Betris Rachellia Maylani
Tempat,tanggal lahir	: Bengkulu, 06 Mei 2002
Agama	: Kristen Protestan
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak ke-	: 1 (Satu)
Alamat	: Ds. Tanjung Terdana, Kecamatan Pondok Kubang, Kabupaten Bengkulu Tengah
Riwayat Pendidikan	: SD Negeri 71 Kota Bengkulu SMP Negeri 1 Kota Bengkulu SMA Negeri 6 Kota Bengkulu
Email	: yurikemaylani@gmail.com
Jumlah saudara	: 1 (Satu)
Nama Saudara	: -
Nama Orang Tua	: -

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- **MOTTO**

Dalam Nama Tuhan Yesus

"Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya, bahkan Ia memberikan kekekalan dalam hati mereka. Tetapi manusia tidak dapat menyelami pekerjaan yang dilakukan Allah dari awal sampai akhir"

(Pengkhotbah 3 : 11)

"Dan segala sesuatu yang kamu lakukan dengan perkataan dan perbuatan, lakukanlah semuanya itu dalam nama Tuhan Yesus, sambil mengucap syukur oleh Dia kepada Allah, Bapa Kita"

(Kolose 3 : 17)

- **PERSEMBAHAN**

❖ **Kepada Tuhan Yesus** terimakasih atas segala anugrah dan penyertaanMu selama proses penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

❖ **Kepada kedua orangtuaku** tersayang, mami dan papa yang tidak pernah berhenti mencintai dan menyayangi penulis dan memberikan support penuh kepada penulis. Terimakasih atas cinta, doa, semangat, motivasi, dan segala hal yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi hingga akhir. Semoga gelar ini menjadi hasil bukti nyata kerja keras kedua orangtua ku yang bisa dibanggakan.

❖ **Untuk adikku satu-satunya** Alexa Febby Anggraini yang telah membantu dalam proses penelitian untuk penulisan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi tempat mencurahkan keluh kesah penulis selama ini.

❖ **Untuk seluruh keluarga besarku** kedua uti dan akon ku, tante dan om, dan sepupu ku yang telah memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

❖ **Untuk kedua Pembimbingku** Bapak Sariman Pardosi, S.Kp.,M.Si dan Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes yang telah membimbing dan mendampingi penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Terimakasih untuk waktu,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

kesabaran,dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis sehingga penelitian dan skripsi ini bisa selesai tepat waktu.

- **Puskesmas Muara Bangkahulu** terimakasih telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.
- **Sahabat kecilku** (Kelvin, Ari, dan Rey) yang telah memberikan semangat, menjadi pendengar keluh kesah, dan tempat berbagi dalam suka dan duka dalam proses kehidupan penulis. Semoga persahabatan kita ini bisa terjaga sampai akhir, dan kita bisa selalu terus berbagi satu sama lain. Mari jalan berdampingan hingga sama-sama mendapatkan keberhasilan dan menjadi kebanggaan.
- **Sahabat Puntenku** (Rona, Elisa, Fiona, Maryani, dan Virza) terimakasih telah menjadi teman terbaik semasa perkuliahan ini, terimakasih telah berjuang bersama sampai akhir hingga gelar sudah didepan mata. Terimakasih untuk suka dan duka yang telah kita lalui, semoga pertemanan ini selalu terjaga hingga akhir dan kita akan berhasil bersama.
- **Teman-teman seperjuangan STr.Kep** terimakasih untuk 4 tahun yang sudah kita lalui. Terimakasih sudah menjadi teman satu angkatan yang saling bekerja sama dan memberikan warna baru, serta canda tawa selama perkuliahan ini.
- **Kampusku Poltekkes Kemenkes Bengkulu** yang telah menjadi tempat penulis belajar, bertumbuh, berkembang dan dapat meraih gelar S.Tr.Kep. Terimakasih atas segala ilmu, pengalaman dan kesempatan yang sudah diberikan kepada penulis. Skripsi ini penulis persembahkan kepada almamaterku tercinta.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Terapi Kombinasi *Five Fingers* Dan *Rhythmic Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Muara Bangkahulu Tahun 2025".

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Linda,SST., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Bapak Sariman Pardosi S.Kp.,M.Si, selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, dan tenaga, dan pikiran yang telah bersedia memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun proposal ini.
5. Bapak Ns. Agung Riyadi.,S.Kep. M.Kes , selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, dan tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun proposal ini.
6. Seluruh tenaga pendidik dan Kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya menjadi lebih baik dan optimal lagi dimasa yang akan datang.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Semoga kritik dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa jurusan Keperawatan lainnya.

Bengkulu, 17 Juni 2025

Penulis

PENGARUH TERAPI KOMBINASI *FIVE FINGERS* DAN *RHYTHMIC BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU TAHUN 2025

***Yurike Betris,**Sariman Pardosi,**Agung Riyadi**

*Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

**Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email : yurikemaylani@Gmail.Com

ABSTRAK

Penyakit hipertensi menyebabkan perubahan sistem kardiovaskuler. Perubahan yang terjadi adalah ketika tekanan pada pembuluh darah seseorang meningkat hingga 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Hipertensi pada lansia lebih sering terjadi karena penuaan alami tubuh, serta faktor risiko gaya hidup. *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 2 orang dewasa di atas usia 50 tahun di seluruh dunia memiliki hipertensi. Hipertensi sering menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan penyakit gagal ginjal, serta penyakit lainnya. Terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah diantaranya terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Muara Bangkahulu. Metode penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* dengan *pre-post test with control group* dengan total sampel 40 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini diambil menggunakan *probability Sampling* dengan *Random Sampling*. Pemberian intervensi *five fingers* dan *rhythmic breathing* dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu dengan instrument penelitian Sphygmomanometer, lembar *pre test, post tes,* dan kuisioner responden penelitian. Uji statistic yang digunakan dengan *Man-Whitney* pada tekanan darah sistolik didapatkan *p-value* 0.001 < 0.05 dapat diartikan ada perbedaan tekanan darah sistolik. Hasil uji statistic menggunakan *Man-Whitney* pada tekanan darah diastolik *p-value* 0.040 < 0.05 dapat diartikan bahwa ada perbedaan tekanan darah diastolik. Sehingga dapat disimpulkan ada *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu. Diharapkan lansia dapat menerapkan secara mandiri intervensi yang telah diajarkan dalam mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, *rhythmic breathing, five fingers*

THE EFFECT OF COMBINED FIVE FINGERS AND RHYTHMIC BREATHING THERAPY ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN THE MUARA BANGKAHULU COMMUNITY HEALTH CENTER AREA IN 2025

***Yurike Betris,**Sariman Pardosi,**Agung Riyadi**

*Bachelor of Applied Nursing Study Program Poltekkes Kemenkes Bengkulu

** Lecturer of Nursing Department Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email : yurikemaylani@Gmail.Com

ABSTRAK

Hypertension causes changes in the cardiovascular system. These changes occur when a person's blood pressure rises to 140/90 mmHg or higher. Hypertension is more common in older adults due to natural aging and lifestyle risk factors. The World Health Organization (WHO) reports that approximately 1 in 2 adults over the age of 50 worldwide have hypertension. Hypertension often leads to complications such as stroke, heart disease, kidney failure, and other conditions. Non-pharmacological therapies that can be administered to hypertensive patients to control blood pressure include the five fingers technique and rhythmic breathing. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of the five fingers technique and rhythmic breathing on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients in the Muara Bangkahulu Community Health Center area. The research method used was a quasi-experimental design with a pre-post test and control group, with a total sample of 40 respondents. The sampling technique used in this study was probability sampling. The five fingers and rhythmic breathing interventions were administered three times a week for two weeks using a sphygmomanometer, pre-test and post-test sheets, and a research questionnaire. The statistical test used was the Mann-Whitney test for systolic blood pressure, which yielded a p-value of 0.001 < 0.05, indicating a difference in systolic blood pressure. The statistical test using the Mann-Whitney U test for diastolic blood pressure yielded a p-value of 0.040 < 0.05, indicating a significant difference in diastolic blood pressure. It can be concluded that five fingers and rhythmic breathing can lower blood pressure in elderly people with hypertension in the working area of the Muara Bangkahulu Community Health Center in Bengkulu City. It is hoped that elderly people can independently apply the interventions they have been taught to control their blood pressure.

Keywords : Hypertension, rhythmic breathing, five fingers

DAFTAR ISI

SKRIPSI ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iv**
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI ..... **v**
BIODATA ..... **vi**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
Kata Pengantar ..... **ix**
Daftar Isi ..... **xiii**
Daftar Tabel ..... **xv**
Daftar Bagan ..... **xvi**
Daftar Lampiran ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat penelitian 6
BAB II TINJAUAN TEORI **8**
A. Konsep Lansia 8
B. Konsep Penyakit Hipertensi 10
C. Konsep Terapi *Five Fingers* 15
D. Konsep *Rhythmic Breathing* 16
E. Pengaruh Kombinasi Terapi *Five Fingers* dan *Rhythmic Breathing* 18
F. Konsep Dasar Relaksasi Autogenik 19
G. Kerangka Teori 21
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL **22**
A. Kerangka Konsep 22
B. Hipotesis Penelitian 23
C. Definisi Operasional 23
BAB IV METODE PENELITIAN **25**
A. Desain Penelitian 25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 26

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

C. Populasi dan Sampel 26
D. Pengumpulan Data 28
E. Pengolahan Data 30
F. Analisa Data 31
G. Etika Penelitian 35
BAB V HASIL PENELITIAN 37
A. Jalannya Penelitian 37
B. Analisa Univariat 39
C. Analisa Bivariat 42
BAB VI PEMBAHASAN 46
A. Interpretasi 46
B. Keterbatasan Penelitian 49
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN 51
A. Kesimpulan 51
B. Saran 52
Daftar Pustaka 53
LAMPIRAN

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Klasifikasi Hipertensi 12
Tabel 3 1 Definisi Operasional 23
Tabel 5 1 Gambaran Karakteristik Responden 39
Tabel 5 2 Gambaran Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi 40
Tabel 5 3 Gambaran Tekanan Darah Sesudah Diberikan Intervensi 41
Tabel 5 4 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi 43
Tabel 5 5 Perbedaan Selisih Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi 44

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2 1 Kerangka Teori.....21
Bagan 3 1 Kerangka Konsep.....22
Bagan 4 1 Rancangan Penelitian.....25
Bagan 4 2 Alur Penelitian.....34

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Inform Consent dan Penjelasan Penelitian
Lampiran 2 Inform Consent dan Penjelasan Penelitian
Lampiran 3 Surat Persetujuan Responden
Lampiran 4 Formulir Pengumpulan Data Responden
Lampiran 5 Lembar Observasi
Lampiran 6 SOP Terapi *Five Fingers & Rhythmic Breathing*
Lampiran 7 SOP Relaksasi Autogenik
Lampiran 8 Master tabel
Lampiran 9 Output SPSS
Lampiran 10 Keterangan Layak Etik
Lampiran 11 Lembar Konsultasi
Lampiran 12 Surat Pra Penelitian
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Poltekkes Kemenkes
Lampiran 14 Surat Izin Pra Penelitian Dinas Kesehatan
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan
Lampiran 16 Surat Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Lampiran 17 Surat Selesai Penelitian
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian

Kemenkes Poltekkes Bengkulu