SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *WALL SQUAT* DAN *HUMMING BEE BREATH* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh :

RINA PRATIWI
NIM. P05120321086

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN AJARAN 2025

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *WALL SQUAT* DAN *HUMMING BEE BREATH* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (Str) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Disusun Oleh :

RINA PRATIWI

NIM. P05120321086

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN AJARAN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *WALL SQUAT* DAN *HUMMING BEE BREATH* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

RINA PRATIWI
NIM : P05120321086

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal :.....

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dr.Dahrizal,S.Kp.,MPH	**Ns.Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep**
NIP 197109262001121002	**NIP 198205152002121004**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *WALL SQUA*T DAN *HUMMING BEE BREATH* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun oleh:

RINA PRATIWI
NIM : P05120321086

Telah Diujikan Didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada tanggal 24 Juni 2025, dan dinyatakan
LULUS

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Ns. Agung Riyadi,S.Kep., M.Kes	Ns. Sahran,S.Kep., M.Kep
NIP. 196810071988031005	NIP. 197709132002121002
Penguji II	**Penguji III**
Dr. Dahrizal, S.Kp.,MPH	Ns. Hendri Heriyanto.,M.Kep
NIP. 197109262001121002	NIP. 198205152002121004

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
Untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui :
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

BIODATA



Nama	: Rina Pratiwi
Tempat, Tanggal Lahir	: Lawang Agung, 28 Januari 2024
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak ke-	: 1 (Satu)
Riwayat Pendidikan	: 1. TK Istiqomah Lawang Agung (2008-2009) 2. SD Negeri 119 Singkut (2009-2015) 3. SMP Negeri 1 Muara Rupit (2015-2018) 4. SMA Negeri 1 Muara Rupit (2018-2021)
Alamat	: Jl. M. Yamin, Desa Lawang Agung, Kecamatan Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara, Provinsi Sumatera Selatan.
Email	: pratiwirina53@gmail.com
Jumlah Saudara	: 3 (Tiga)
Nama Saudara	: 1. Muhammad Khadafi Al-Qaizzi (Adik Laki-laki) 2. Al Fandy Ibrahim (Adik Laki-laki)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Rina Pratiwi
NIM	: P05120321086
Judul Proposal Penelitian	: Pengaruh *Wall Squat* dan *Humming Bee Breath* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Di Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa Proposal ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Proposal ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu 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 dan disebutkan dalam daftar pustaka.

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

Bengkulu, ... 2025

Yang menyatakan,



Rina Pratiwi

NIM : P05120321088

PERSEMBAHAN

"Maka bersabarlah, sesungguhnya janji Allah itu benar dan janganlah orang-orang yang tidak meyakini kebenaran ayat-ayat Allah itu menggelisahan engkau"

(Qs. Ar Rum Ayat 60)

"Apa yang melewatkanku tidak akan menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku"

(Umar bin Khattab)

MOTTO:

"Hujan bisa turun seolah akan menyapu segalanya tapi begitu matahari bersinar kembali, hidup akan bangkit lagi apapun yang terjadi"

(Yang Gwan Sik, When Life Gives You Tangerines)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- Allah SWT, karena atas izin dan karunian-Nya lah maka skripsi ini dapat terselesaikan. Puji Syukur yang tak terhingga pada Allah SWT., yang telah mempermudah, melancarkan segala urusan dan mengabulkan segala doa saya.
- Nabi Muhammad SAW, berkat Rahmat dan karunia-Nya kami semua dapat terbebas dari kegelapan ke zaman terang benderang dan bisa menikmati kesempatan duduk dibangku pendidikan seperti saat ini.
- Kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan saya sayangi. cinta pertama dan panutanku ayahanda dan pintu surga serta belahan jiwaku ibunda Sri terima kasih penulis ucapkan untuk segala perhatian, perjuangan, pengorbanan dan perlindungan yang diberikan kepada penulis. Terima kasih untuk semua doa, dukungan, motivasi, ketulusan dan kasih sayang yang tak terhingga yang selalu diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu bertahan dan menyelesaikan kuliah ini. Semoga dengan

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

adanya skripsi ini dapat membuat ayahanda dan ibunda lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga ayahanda dan ibunda sehat selalu, panjang umur agar bisa selalu menyaksikan dan menemani penulis disetiap momen-momen penting dan keberhasilan hidup penulis.

- Kepada kedua adik saya yang terkasih dan tersayang Muhammad Khadafi Al-Qaizzi dan Al-Fandy Ibrahim terima kasih penulis ucapkan untuk semua cinta, kasih sayang, dukungan, motivasi, semangat dan doa yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih sudah memeluk penulis disaat penulis merasa dunia sedang tidak berpihak kepada penulis. Semoga segala hal baik, keberhasilan dan keberkahan hidup selalu mengiringi langkah kalian berdua adik-adikku. Penulis berharap semoga adik-adik yang teramat penulis sayangi bisa menggapai dan meraih cita-cita yang diharapkan melebihi penulis.
- Sahabat terbaik penulis semasa kecil hingga sekarang yang sudah seperti keluarga kedua (Rodiyati, Andi, Sisi, Shasi, Virra, Rita) terima kasih selalu memberikan semangat, dukungan dan doa kepada penulis.
- Sahabat terbaik penulis selama masa perkuliahan (Cindy, Jian, Miftahul, Richa, Diba) yang selalu menjadi pengingat kepada tujuan visi misi kehidupan dan senantiasa membersamai penulis dalam suka maupun duka selama perkuliahan ini.
- Adik adik asuh yang tersayang (Salsa, Mervita, Vivi, Fenny, Indah, Dhani serta adik adik yang lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu) terima kasih untuk semua doa, dukungan, motivasi, semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
- Kepada seseorang yang namanya belum dapat penulis tuliskan secara jelas disini namun mungkin sudah tertulis sangat jelas di Lauhul Mahfudz penulis. Terima kasih karena telah menjadi salah satu motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini sebagai bentuk ikhtiar penulis untuk terus memantaskan diri. Meskipun saat ini penulis tidak mengetahui siapa

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

kamu, tidak tahu keberadaanmu ada di bumi bagian mana dan sedang mengenggam tangan siapa. Penulis percaya bahwa sesuatu yang ditakdirkan menjadi milik kita akan menuju kepada kita bagaimanapun caranya.

- Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan angkatan 2021
- Almamater kebanggan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Terakhir, untuk seorang perempuan sederhana yang mempunyai impian tinggi. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan. Terima kasih karena tidak memilih menyerah walaupun jalannya berliku. Terima kasih karena terus berdoa dan yakin bahwa takdir Allah itu yang terbaik, kamu kuat kamu hebat.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh terapi *wall squat* dan *humming bee breath* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu". Tujuan penulisan skripsi adalah sebagai pedoman pelaksanaan penelitian penyusunan skripsi.

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
4. Bapak Dr. Dahrizal, S.Kp, MPH selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun proposal ini.
5. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep, M.Kep selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, 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 bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyu-sunannya. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna memperbaiki kualitas skripsi.

Bengkulu, ... 2025

(Rina Pratiwi)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

PENGARUH TERAPI *WALL SQUAT* DAN *HUMMING BEE BREATH* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Rina Pratiwi[1], Dahrizal[2], Hendri Heriyanto[3]

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email : pratiwirina53@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Penanganan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya adalah latihan fisik isometrik *wall squat* dan teknik pernapasan *humming bee breath*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *wall squat* dan *humming bee breath* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel terdiri dari 38 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang diberikan terapi *wall squat* dan *humming bee breath*, serta kelompok kontrol yang diberi teknik relaksasi napas dalam. Intervensi dilakukan 3 kali seminggu selama 2 minggu. Hasil uji statistik *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, dengan nilai $p = 0{,}0001$ ($p < 0{,}05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi *wall squat* dan *humming bee breath* berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, *Wall Squat, Humming Bee Breath*, Terapi *Non Farmakologis*

THE EFFECT OF WALL SQUAT AND HUMMING BEE BREATH THERAPY ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF SAWAH LEBAR PUBLIC HEALTH CENTER, BENGKULU CITY IN 2025

Rina Pratiwi[1], Dahrizal[2], Hendri Heriyanto[3]

Bachelor of Applied Nursing Program, Department of Nursing
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email: pratiwirina53@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the major health problems that can lead to serious complications such as stroke and heart disease. The management of hypertension is not limited to pharmacological treatment but can also be supported by non-pharmacological approaches, such as isometric wall squat exercises and humming bee breath techniques. This study aimed to determine the effect of wall squat therapy and humming bee breath on reducing blood pressure in hypertensive patients. This research used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 38 respondents, divided into two groups: the intervention group, which received wall squat and humming bee breath therapy, and the control group, which was given deep breathing relaxation techniques. The intervention was carried out three times per week for two weeks. The Mann-Whitney statistical test showed a significant difference in the reduction of systolic and diastolic blood pressure between the intervention and control groups, with a p-value = 0.0001 ($p < 0.05$). The study concluded that wall squat and humming bee breath therapy have a significant effect in lowering blood pressure in hypertensive patients and can be considered as an alternative non-pharmacological therapy.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Wall Squat, Humming Bee Breath, Non Pharmacological Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI iii
HALAMAN BIODATA iv
PERNYATAAN ORISINALITAS iv
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR viii
ABSTRAK ix
ABSTRACT x
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR BAGAN xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
DAFTAR SINGKATAN xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN TEORITIS 7
A. Konsep Hipertensi 7
B. Konsep Tekanan Darah 16
C. Konsep Terapi Wall Squat 16
D. Konsep Terapi Humming Bee Breath 18
E. Kerangka Teori 20
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL 22
A. Kerangka Konsep 22
B. Definisi Operasional 23
C. Hipotesis Penelitian 25
BAB IV METODE PENELITIAN 26
A. Jenis Penelitian 26
B. Variabel Penelitian 27
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 27
D. Populasi dan Sampel 27
E. Pengumpulan Data 29
F. Alat Pengumpul Data dan Instrument Penelitian 30

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

G. Uji Alat Pengumpulan Data 30
H. Prosedur Pengumpul Data 30
I. Pengolahan Data 30
J. Analisi Data 31
K. Alur Penelitian 33
L. Etika Penelitian 34
M. Rencana Proposal 34
BAB V HASIL PENELITIAN 36
A. Jalan Penelitian 36
B. Analisa Univariat 39
C. Analisa Bivariat 42
BAB VI PEMBAHASAN 46
A. Gambaran karakteristik responden di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu 46
B. Gambaran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 54
C. Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 56
D. Pengaruh Terapi Wall Squat dan Humming Bee Breath Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar 60
E. Keterbatasan Penelitian 59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN 61
A. Kesimpulan 61
B. Saran 62
DAFTAR PUSTAKA 63

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi 12

Tabel 3.1 Definisi Oprasional 17

Table 5.1 Gambaran Karakteristik Responden……..38

Table 5.2 Gambaran Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi ... 40

Table 5.3 Gambaran Rata-Rata Tekanan Darah Setelah Diberikan Intervensi 41

Tabel 5.4 Gambaran Rata-Rata Responden Sebelum dan Setelah dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi 42

Table 5.5 Perbedaan Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah Dilakukan Perlakuan Pada Kelompok 43

Tabel 5.6 Pengaruh Terapi Wall Squat dan Humming Bee Breath Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah 44

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori 17
Bagan 3.1 Kerangka Konsep 18
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian 22
Bagan 4.2 Alur Penelitian 29

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Master Tabel

Lampiran 2 : Output SPSS

Lampiran 3 :Formulir Pengumpulan Data Responden Penelitian

Lampiran 4 : SOP Pemeriksaan Tekanan Darah

Lampiran 5 : SOP *Wall Squat* Dan *Humming Bee Breath*

Lampiran 6 : SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Lampiran 7 : Inform Concenst Dan Penjelasan Penelitian

Lampiran 8 : Surat Permohonan Responden

Lampiran 9 : Surat Persetujuan Responden

Lampiran 10 : Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

Lampiran 11 : Surat Izin Pra Penelitian

Lampiran 12 : Surat Layak Etik

Lampiran 13 : Surat Izin Kesbangpol

Lampiran 14 : Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

Lampiran 15 : Surat Izin Penelitian Puskesmas

Lampiran 16 : Surat Selesai Penelitian Dari Puskesmas

Lampiran 17 : Dokumentasi Kegiatan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR SINGKATAN

ACE : *Angiotensin I Converting Enzyme*

PTM : Penyakit Tidak Menular

SKI : Survei Kesehatan Indonesia

SOP : Standar Oprasional Prosedur

WHO : *World Health Organization*