SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *INTRADIALYTIC EXERCISE* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG SEDANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh:

TAMARA DWI PUSPITA
NIM : P05120321044

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *INTRADIALYTIC EXERCISE* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG SEDANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU 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:

TAMARA DWI PUSPITA
NIM : P05120321044

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *INTRADIALYTIC EXERCISE* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG SEDANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

TAMARA DWI PUSPITA
NIM : P05120321044

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal 27 Mei 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Widia Lestari, S.Kep.,M.Sc	**Ns. Erni Buston, SST.,M.Kes**
NIP. 198106052005012004	**NIP. 198707072010122003**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *INTRADIALYTIC EXERCISE* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG SEDANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh :

TAMARA DWI PUSPITA
NIM : P05120321044

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

Pada Tanggal 28 Juni 2025, dan dinyatakan
LULUS

Ketua Dewan Penguji	**Penguji I**
Ns. Husni, S.Kep.,M.Pd	**Ns. Hendri Herivanto, S.Kep.,M.Kep**
NIP. 197412061997032001	**NIP. 198205152002121004**
Penguji II	**Penguji III**
Widia Lestari, S.Kep.,M.Sc	**Ns. Erni Buston, SST.,M.Kes**
NIP. 198106052005012004	**NIP. 198707072010122003**

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 Herivanto, S.Kep.,M.Kep
NIP. 198205152002121004

BIODATA



Nama	Tamara Dwi Puspita
Tempat, tanggal lahir	Manna, 23 Desember 2002
Agama	Islam
Jenis kelamin	Perempuan
Anak ke-	2 (dua)
Riwayat pendidikan	1. TK Pertiwi II Bengkulu Selatan 2. SD Negeri 16 Bengkulu Selatan 3. SMP Negeri 01 Bengkulu Selatan 4. SMA Negeri 02 Bengkulu Selatan
Alamat	Jl. SDN 17, RT 14, Kel. Ibul, Kec. Kota Manna, Kab. Bengkulu Selatan
Email	tamaradwipuspita88@gmail.com

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tamara Dwi Puspita

NIM : P05120321044

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Intradyalitic Exercise* dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien *Chronic Kidney Disease* yang Sedang Menjalani Hemodialisis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2025

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi 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 skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 12 Juni 2025

Yang menyatakan



Tamara Dwi Puspita

P05120321044

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- **MOTTO**

Jika langkah kaki seekor semut yang kecil pun Allah ketahui dan dengar, lalu bagaimana dengan doa yang selalu kita ulangi?

وَعْدَ ٱللَّهِ لَا يُخْلِفُ ٱللَّهُ وَعْدَهُۥ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

"(Itulah) janji Allah. Allah tidak akan menyalahi janji-Nya, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."

(QS. Ar-Rum: 6)

"It's fine to fake it till you make it, until you do, until it's true"

-Taylor Swift

"Let your dreams be bigger than your fears"

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

- **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- ❖ Allah SWT, sumber segala rahmat dan cahaya dalam hidup yang senantiasa membimbing dan menguatkan langkahku hingga karya ini terwujud dengan penuh berkah.
- ❖ Nabi Muhammad SAW, cahaya abadi yang senantiasa mengalir bagaikan sungai kasih tanpa ujung, menuntun setiap langkahku dalam gelap menuju cahaya kebenaran.
- ❖ Kedua orangtuaku tersayang, Bapak dan Ibu. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Mereka memang tidak berdasi, serta tidak memiliki ijazah yang tinggi, namun berkali-kali selalu ku syukuri atas segala hal yang mereka berikan kepadaku atas pendidikan yang cukup, atas tempat berteduh yang layak, atas pundak yang begitu kuat, atas pelukan yang begitu hangat, atas segala kecukupan yang tak pernah kurang. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak

mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan satu-satunya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan ibu selalu sehat, panjang umur dan bisa menyaksikan keberhasilan lain yang akan penulis raih di masa yang akan datang. *Aamiin*

- Kedua saudara laki-lakiku, abang Decky Chandra Pratama dan adek Danish Afnan Al Khatiri. Terima kasih atas doa dan semangat yang selalu kalian berikan. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan dan inspirasi dalam perjalanan ini.
- Keluarga besarku, terutama datuk dan nenek tercinta, serta keluarga besar yang selalu memberi doa dan menyayangi penulis dengan tulus.
- Dosen pembimbingku, mam Widia Lestari, S.Kep.,M.Sc dan miss Ns. Erni Buston, SST.,M.Kes. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran dan perhatian yang mam dan miss berikan selama proses penulisan skripsi ini hingga selesai.
- *My dorothea*, Tasaniyah Karisma Salsabilla – untuk masa kita yang pernah begitu dekat, lalu perlahan mengambil langkah masing-masing.
- Teman-teman SMA, Fadhila Alfyyah Kurniati, Via Mediana dan Derby Deromero - dari dulu sampai sekarang, tetap ada, tetap sama, hanya kita yang makin banyak cerita.
- Teman-teman di masa perkuliahan, Almh. Berliana Maury, Detria Sholina dan Gita Reviani. Terima kasih sudah menjadi rumah di tengah perjalanan perkuliahan, menemani di kala tawa, lelah dan semua cerita yang dilalui bersama.
- *Mekdoy Genk*, Rona Uli Arta, Rada Fitriani, Fiona Amante dan Elisa Christina. Terima kasih sudah saling menguatkan di antara revisi,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

deadline dan rasa ingin menyerah. Perjalanan ini menjadi lebih ringan karena dilalui bersama.

- ❖ Teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan selama 4 tahun ini, bantuan dan semangat yang selalu diberikan satu sama lain.
- ❖ Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
- ❖ *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quiting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than i receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.*

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 Kombinasi *Intradyalitic Exercise* dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien *Chronic Kidney Disease* yang Sedang Menjalani Hemodialisis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2025. "

Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh dari *intradialytic exercise* dan *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang sedang menjalani hemodialisis.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih 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 Poltekkes Kemenkes Bengkulu sekaligus pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu sekaligus penguji satu
4. Ibu Widia Lestari, S.Kep., M.Sc selaku pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Ibu Ns. Husni, S. Kep., M.Pd, selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

7. Kedua Orang tua dan semua keluarga yang selalu mendoakan, emndukung dan selalu memberikan dukungan baik material maupun moril.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan dari penulisan skripsi penelitian ini, oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak supaya penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Semoga kritik dan saran yang diberikan 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, 12 Juni 2025

Tamara Dwi Puspita

PENGARUH KOMBINASI *INTRADIALYTIC EXERCISE* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG SEDANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD DR. M. YUNUS BENGKULU TAHUN 2025

Tamara Dwi Puspita[1], Widia Lestari[2], Erni Buston[3]
[1] Mahasiswa, Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu Indonesia
[2] Departement Keperawatan, Jurusan Keperawatan poltekkes Kemenkes Bengkulu Bengkulu Indonesia
Email : tamaradwipuspita@gmail.com

ABSTRAK

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahun. Pasien CKD dengan stadium lanjut umumnya membutuhkan terapi hemodialisis untuk mempertahankan fungsi ginjal, namun pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisis sering mengalami hipertensi *intradialytic* yang berisiko menyebabkan komplikasi serius. Salah satu upaya penanganan yang dapat dilakukan adalah melalui terapi nonfarmakologis. Intervensi yang dapat diberikan selama hemodialisis untuk membantu menurunkan tekanan darah secara aman dan efektif adalah kombinasi *intradialytic exercise* dan *slow deep breathing*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *intradialytic exercise* dan *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan *one-gorup prepost-test design*. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebnayak 60 responden. Pemberian intervensi *intradialytic exercise* dan *slow deep breathing* dilakukan sebanyak 2 kali seminggu dalam 2 minggu dengan instrument pengumpulan data lembar obervasi tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi yang menunjukkan bahwa nilai hasil uji statistik *Wilcoxon Rank Test* P *value* 0,000 ≤ α 0,05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengaruh *intradialytic exercise* dan *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

Kata kunci: *Chronic Kidney Disease*, Hipertensi *Intradialytic*, *Intradialytic Exercise, Slow Deep Breathing*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

THE EFFECT OF COMBINED INTRADIALYTIC EXERCISE AND SLOW DEEP BREATHING ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN CHRONIC KIDNEY DISEASE PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT DR. M. YUNUS REGIONAL HOSPITAL BENGKULU IN 2025

Tamara Dwi Puspita[1], Widia Lestari[2], Erni Buston[3]
[1]Bachelor of Applied Nursing Program, Health Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu
[2]Departement of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu
Email : tamaradwipuspita@gmail.com

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a global health problem with an increasing prevalence each year. Patients with advanced-stage CKD generally require hemodialysis therapy to maintain kidney function. However, patients undergoing hemodialysis often experience intradialytic hypertension, which poses a risk of serious complications. One non-pharmacological approach that can be applied during hemodialysis to help reduce blood pressure is a combination of intradialytic exercise and slow deep breathing techniques. This study aimed to determine the effect of intradialytic exercise combined with slow deep breathing on blood pressure changes in CKD patients undergoing hemodialysis at Dr. M. Yunus Regional Hospital, Bengkulu, in 2025. This research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique was purposive sampling, involving 60 respondents. The intervention consisting of intradialytic exercise and slow deep breathing was conducted twice a week for two weeks. Blood pressure data were collected using an observation sheet. The results showed a significant difference in the average systolic and diastolic blood pressure before and after the intervention. Statistical analysis using the Wilcoxon Rank Test revealed a p-value of 0.000 ≤ α 0.05, indicating a significant effect. There is a significant effect of intradialytic exercise combined with slow deep breathing on blood pressure changes in CKD patients undergoing hemodialysis at Dr. M. Yunus Regional Hospital, Bengkulu.

Keywords: Chronic Kidney Disease, Intradialytic Hypertension, Intradialytic Exercise, Slow Deep Breathing

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI ..... **ii**
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI..... **iv**
BIODATA ..... **v**
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS..... **vi**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **x**
ABSTRAK..... **xii**
DAFTAR ISI ..... **xiv**
DAFTAR TABEL ..... **xvi**
DAFTAR BAGAN ..... **xvii**
DAFTAR LAMPIRAN..... **xviii**
BAB I PENDAHULUAN..... **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian..... 6
D. Manfaat Penelitian 7
BAB II TINJAUAN TEORI **8**
A. Konsep CKD 8
B. Konsep Hemodialisis 12
C. Konsep *Intradialytic Exercise* 25
D. Konsep *Slow Deep Breathing*.....30
E. Pengaruh Kombinasi *Intradialytic Exercise* dan *Slow Deep Breathing* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien CKD yang Sedang Menjalani Hemodialisis 32
F. Kerangka Teori 34
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL.....**35**
A. Kerangka Konsep 35
B. Hipotesis Penelitian 36

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

C. Definisi Operasional 36
BAB IV METODE PENELITIAN 38
A. Desain Penelitian 38
B. Variabel Penelitian 38
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 39
D. Populasi dan Sampel 39
E. Pengumpulan Data 41
F. Pengolahan Data 43
G. Analisa Data 44
H. Alur Penelitian 45
I. Etika Penelitian 46
BAB V HASIL PENELITIAN 47
A. Jalannya Penelitian 47
B. Analisa Univariat 49
C. Analisa Bivariat 51
BAB VI PEMBAHASAN 53
A. Interprestasi Dan Diskusi Hasil 53
B. Keterbatasan Penelitian 64
BAB VII PENUTUP 65
A. Kesimpulan 65
B. Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 67
LAMPIRAN 75

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi CKD 11

Tabel 3.1 Definisi Operasional 36

Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Responden 49

Tabel 5.2 Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Pasien CKD yang Sedang Menjalani Hemodialisis Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi 51

Tabel 5.3 Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Pada Pasien CKD yang Sedang Menjalani Hemodialisis Sebelum dan setelah diberikan Intervensi..... 52

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori 34
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep 35
Bagan 4. 1 Rancangan Penelitian 38
Bagan 4. 2 Alur Penelitian 45

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Master Tabel
Lampiran 2 : Output SPSS
Lampiran 3 : Dokuemntasi Penelitian
Lampiran 4 : *Informed Consent* dan Penjelasan Penelitian
Lampiran 5 : Surat Permohonan Responden
Lampiran 6 : Surat Persetujuan Responden
Lampiran 7 : Formulir Pengumpulan Data Responden
Lampiran 8 : Lembar Observasi
Lampiran 9 : SOP *Intradialytic Exercise* dan *Slow Deep* Breathing
Lampiran 10 : Surat Pengantar Pra Penelitian
Lampiran 11 : Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 12 : *Ethical Clearence*
Lampiran 13 : Surat Rekomendasi DPMPTSP
Lampiran 14 : Surat Pengantar Izin Penelitian
Lampiran 15 : Surat Izin Penelitian
Lampiran 16 : Surat Selesai Penelitian

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu