

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING*

KOMBINASI DENGAN AROMATERAPI LAVENDER

TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

DI PADUKUHAN SAWIT, PANGGUNGHARJO, SEWON, BANTUL



ANGGUN PUTRI SINTA DEWI

NPM 202223006

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING*

KOMBINASI DENGAN AROMATERAPI LAVENDER

TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

DI PADUKUHAN SAWIT, PANGGUNGHARJO, SEWON, BANTUL



ANGGUN PUTRI SINTA DEWI

NPM 202223006

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING*
KOMBINASI DENGAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PADUKUHAN SAWIT, PANGGUNGHARJO, SEWON, BANTUL

Disusun Oleh:
Anggun Putri Sinta Dewi
NPM 202223006

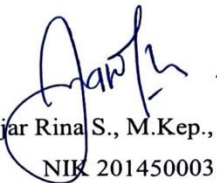
Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
Dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta 18 Agustus 2026

Pembimbing I,



Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D.
NIK 200050001

Pembimbing II,



Fransisca Anjar Rina S., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B.
NIK 201450003

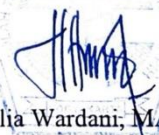
SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING*
KOMBINASI DENGAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PADUKUHAN SAWIT, PANGGUNGHARJO, SEWON, BANTUL

Disusun Oleh:
Anggun Putri Sinta Dewi
NPM 202223006

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 13 Agustus 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK 201450001

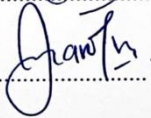
Penguji:

Ketua : Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep.

Anggota : 1. Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D.

2. Fransisca Anjar Rina S., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B.





PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anggun Putri Sinta Dewi

NIM : 202223006

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa studi kasus dengan judul:

“Pengaruh Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* Kombinasi dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Padukuhan Sawit, Panggungharjo, Sewon, Bantul”

Yang telah saya laksanakan selama 2 hari dari tanggal 5 Juli 2026 sampai dengan 6 Juli 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 12. Agustus 2026

Yang



Anggun Putri Sinta Dewi

HALAMAN MOTTO

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

QS: Al-Bawarah:153

“Maka bersabarlah. Sungguh, janji Allah itu benar. Dan jangan sampai orang-orang yang tidak menyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu menggelisahkanmu”

QS. Ar-Rum: 60

“Allah memang tidak menjanjikan kehidupanmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa FA INNA MA’AL USRI YUSRO”

(QS. Al-Insyirah:5-6)

“Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya”

(QS. Yasin: 40)

“Sesungguhnya urusan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu, Dia hanya berkata kepadanya, ‘Jadilah!’ Maka jadilah sesuatu itu”

(QS. Yasin: 82)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat, kasih sayang, pertolongan, kekuatan, kesehatan, serta kemudahan yang senantiasa diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas segala nikmat, rahmat, karunia, kemudahan, kelancaran, kasih sayang, dan pertolongan-Nya senantiasa menyertai setiap langkah dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Yulia Wardani, MAN., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta, yang memberikan kesempatan, fasilitas, dukungan, serta semangat kepada seluruh mahasiswa untuk menempuh pendidikan dan mengembangkan potensi akademik.
3. Ibu Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D., selaku dosen pembimbing pertama yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan perhatian telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, kritik, dan saran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Fransisca Anjar Rina S., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B., selaku pembimbing kedua yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan perhatian telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, kritik, dan saran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Maria Margaretha Sulami, selaku ibu kandung yang selalu sabar, selalu memberikan kasih sayang yang tak pernah berkurang, doa yang selalu mengiringi setiap langkah, pengorbanan, serta dukungan yang tiada henti. Terima kasih banyak telah menjadi sumber kekuatan, tempat pulang, dan penyemangat terbesar dalam setiap proses kehidupan, khususnya selama menjalani kuliah hingga menyelesaikan skripsi ini. Setiap lelah dan perjuangan yang telah ibu lakukan menjadi motivasi bagi saya untuk terus berusaha memberikan yang terbaik.

6. Isti Sudarmiyono, selaku ayah kandung yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah.
7. Antonius Zio Hendrawan Putra, selaku adik yang selalu memberikan keceriaan, pengertian, kasih sayang, semangat, doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga besar tercinta atas segala doa, perhatian, kasih sayang, motivasi, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman tercinta, yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, berbagi pengalaman, serta menemani penulis dalam suka dan duka selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, dan semangat baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Kepada diri sendiri yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses, tantangan, serta hambatan selama menempuh pendidikan kuliah hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas setiap usaha, doa, air mata, kesabaran, dan keberanian untuk terus melangkah meskipun terkadang merasa lelah dan ragu. Pencapaian ini menjadi bukti bahwa proses yang dijalani dengan ikhtiar, doa, puasa, dan keyakinan akan membuahkan hasil pada waktu yang telah Allah tetapkan. Semoga keberhasilan ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik, memberikan manfaat bagi orang lain, serta menjadi pengingat untuk terus belajar, berkembang, dan tidak pernah berhenti mengejar cita-cita. Skripsi ini sebagai bentuk penghargaan atas segala perjuangan yang telah dilalui serta sebagai pengingat bahwa setiap langkah kecil yang dilakukan dengan penuh ketekunan akan membawa pada pencapaian yang bermakna.

INTISARI

Nama : Anggun Putri Sinta Dewi
NIM : 202223006
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* Kombinasi dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Padukuhan Sawit, Panggungharjo, Sewon, Bantul.
Tanggal Ujian : 13 Agustus 2026
Pembimbing : Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D.
Fransisca Anjar Rina S., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B.
Jumlah Pustaka : 82 pustaka (2012-2026)
Jumlah Halaman : xvi, 82 halaman, lampiran

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di dunia dan menjadi masalah kesehatan global karena meningkatkan risiko komplikasi. Terapi nonfarmakologis seperti relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu mengendalikan tekanan darah, terutama pada lansia yang memiliki keterbatasan dalam penggunaan obat antihipertensi akibat efek samping maupun beban ekonomi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest nonequivalent control group design*. Populasi penelitian berjumlah 42 lansia hipertensi di Padukuhan Sawit, Panggungharjo, Sewon, Bantul. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive Sampling*, sehingga diperoleh 38 responden yang kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebanyak 19 responden. Kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender selama 15 menit sebanyak satu kali, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* ($\alpha=0,05$). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (63,2%), berusia 60-74 tahun (76,3%), berpendidikan SD-SMP (60,5%), tidak bekerja (57,9%), memiliki riwayat hipertensi (92,1%), lama menderita hipertensi 1-5 tahun dan >5 tahun (47,4%), serta sebagian besar tidak mengonsumsi obat antihipertensi (39,5%). Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian terapi ($p<0,001$ dan $p=0,004$). Pada kelompok kontrol tidak signifikan ($p=0,129$ dan $p=0,583$). Hasil uji *independent sample t-test* setelah terapi menunjukkan terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik ($p=0,042$) dan diastolik ($p=0,027$) yang signifikan antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Kesimpulan terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Secara praktis, lansia dapat menerapkan terapi ini sebagai terapi pendamping pengobatan antihipertensi dengan dukungan keluarga dan edukasi dari perawat. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, mengontrol variabel *confounding*, mempertimbangkan faktor psikologis responden.

Kata kunci: *slow deep breathing*, aromaterapi lavender

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, berkat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Padukuhan Sawit, Panggungharjo, Sewon, Bantul” dengan lancar.

Penyusunan laporan penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul yang telah memberikan ijin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Pihak Puskesmas Sewon 2 Bantul yang telah memberikan ijin, dukungan, dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
3. Pihak Kalurahan Panggungharjo, Sewon, Bantul, Bapak/Ibu Dukuh, Ketua RT, serta para kader di Padukuhan Sawit, Panggungharjo, Sewon, Bantul yang telah memberikan ijin dan dukungan serta membantu dalam proses pelaksanaan penelitian dan memberikan informasi yang dibutuhkan selama penelitian.
4. Ibu Yulia Wardani, MAN., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
5. Ibu Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D., selaku pembimbing I dan Ibu Fransisca Anjar Rina S., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B., selaku pembimbing II dalam penyusunan laporan penelitian ini.
6. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan selama proses penyusunan laporan penelitian ini.
7. Teman-teman yang telah memberikan dukungan serta menemani selama proses penyusunan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi, sistematika penulisan, maupun kelengkapan data. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa

mendatang. Harapan peneliti, semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 13 Agustus 2026



Anggun Putri Sinta Dewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
INTISARI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	6
1.3 Tujuan penelitian.....	6
1.4 Manfaat penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Tinjauan teori	8
2.2 Kerangka teori.....	31
2.3 Kerangka konsep	34
2.4 Hipotesis penelitian	34
BAB 3 METODE PENELITIAN	36
3.1 Desain penelitian	36
3.2 Definisi operasional.....	37
3.3 Populasi dan sampel	38
3.4 Tempat dan waktu penelitian	39
3.5 Teknik dan instrumen pengumpulan data.....	39
3.6 Pengolahan data dan analisis data	46

3.7	Etika penelitian.....	49y7
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		52
4.1	Gambaran lokasi penelitian.....	52
4.2	Hasil dan pembahasan	53
4.3	Kelemahan penelitian	70
4.4	Keterbatasan penelitian.....	71
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		73
5.1	Simpulan	73
5.2	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....		76
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi	12
Tabel 2. 2 Ukuran manset	13
Tabel 2. 3 Penelitian sebelumnya	28
Tabel 3. 1 Definisi operasional.....	37
Tabel 3. 2 Analisis data.....	49
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden.....	53
Tabel 4. 2 Hasil uji normalitas kelompok intervensi	58
Tabel 4. 3 Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi pada kelompok intervensi.....	59
Tabel 4. 4 Hasil uji normalitas kelompok kontrol	60
Tabel 4. 5 Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran 1 dan pengukuran 2 pada kelompok kontrol.....	61
Tabel 4. 6 Perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi pada kelompok intervensi	62
Tabel 4. 7 Perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran 1 dan pengukuran 2 pada kelompok kontrol	65
Tabel 4. 8 Perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.....	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Adaptasi Roy dengan intervensi <i>slow deep breathing</i> dan aromaterapi lavender	32
Bagan 2. 2 Kerangka konsep	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka teori <i>Roy Adaptation Model</i>	31
Gambar 3. 1 Desain penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat pengantar studi pendahuluan
- Lampiran 2 Surat balasan ijin studi pendahuluan
- Lampiran 3 Surat pengantar uji etik
- Lampiran 4 Surat lolos etik penelitian (*Ethical clearance*)
- Lampiran 5 Surat pengantar ijin penelitian dan pengambilan data
- Lampiran 6 Surat balasan ijin penelitian dan pengambilan data
- Lampiran 7 Surat keterangan penelitian dan pengambilan data
- Lampiran 8 Sertifikat kalibrasi tensi
- Lampiran 9 Sertifikat pengukuran tekanan darah
- Lampiran 10 Penjelasan penelitian
- Lampiran 11 *Informed consent*
- Lampiran 12 Lembar observasi dan pengukuran penelitian
- Lampiran 13 Lembar skrining responden
- Lampiran 14 SOP terapi relaksasi *slow deep breathing*
- Lampiran 15 SOP aromaterapi lavender
- Lampiran 16 SOP tekanan darah
- Lampiran 17 Surat undangan penelitian
- Lampiran 18 Daftar kehadiran asisten penelitian
- Lampiran 19 Ijin penggunaan SOP *slow deep breathing*
- Lampiran 20 Ijin penggunaan SOP aromaterapi lavender
- Lampiran 21 Ijin penggunaan SOP pengukuran tekanan darah
- Lampiran 22 Pelaksanaan kegiatan penelitian
- Lampiran 23 Rekapitulasi data penelitian kelompok intervensi
- Lampiran 24 Rekapitulasi data penelitian kelompok kontrol
- Lampiran 25 Output analisis data
- Lampiran 26 Turnitin