PENGARUH TERAPI AIR HANGAT GARAM DENGAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS INGIN JAYA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh :

Wulan Darina

NIM. 21212029

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA

BANDA ACEH

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI AIR HANGAT GARAM DENGAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS INGIN JAYA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena.
Banda Aceh, 16 September 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Eridha Putra, S.Kep.,M.Kep	**Ully Muzakir., MT**
NIDN. 1313059002	**NIDN. 0127027902**

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Ully Muzakir., MT
NIDN. 0127027902

FSTIK UBBG

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH TERAPI AIR HANGAT GARAM DENGAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS INGIN JAYA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena.
Banda Aceh, 16 September 2025

Pembimbing I : **Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep** (_____)
NIDN. 1313059002

Pembimbing II : **Ully Muzakir, MT** (_____)
NIDN. 0127027902

Penguji I : **Mahruri Saputra,S.Kep., M.Kep** (_____)
NIDN. 1309028903

Penguji II : **Ns. Ferdi Riansyah, S.Tr.Kep,M.K.M** (_____)
NIDN. 1318079601

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Ully Muzakir., MT
NIDN. 0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Pengaruh Terapi Air Hangat Garam Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Wulan Darina (21212029). Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jumat 15 Agustus 2025

Menyetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Eridha Putra, S.Kep.,M.Kep	**Ully Muzakir, MT**
NIDN. 1313059002	**NIDN. 0127027902**

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Hanzasia, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Wulan Darina

NIM : 21212029

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Air Hangat Garam dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Dewasa Muda Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 16 September 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Eridha Putra, S.Kep.,M.Kep	**Ully Muzakir., MT**
NIDN. 1313059002	**NIDN. 0127027902**

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1327099501

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wulan Darina

NIM : 21212029

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar merupakan karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apabila skripsi ini terbukti mengandung unsur plagiasi, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 16 September 2025
Yang membuat pernyataan,



Wulan Darina
NIM. 21212029

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya panjatkan puji syukur atas kehadirat-Nya yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan inayah-Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "Pengaruh Terapi Air Hangat Garam Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Kerja Pukesmas Ingin Jaya"

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Tahun 2025. Dalam pembuatan skripsi ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan, kemampuan, dan pengetahuan yang peneliti miliki.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Prof. Dr. Lili Kasmini,S.Si.,M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
2. Ully Muzakir, MT selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi Ilmu kesehatan (FSTIK) Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh dan pembimbing 2

3. Mahruri Saputra S.Kep. Ns., M.,Kep. Selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik dan Mahasiswa FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena
4. Milk Salmina S.Pd.,M.Mat. Selaku Wakil Dekan 2 Bidang Mutu,Riset dan Pengabdian FSTIK
5. Ns. Gadis Halizasia, S.Kep.,M.Kep. sebagai ketua Program Studi Ilmu Keperawatan. Yang telah memudahkan proses mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi.
6. Ns. Eridha Putra, S.Kep.,M.Kep. Selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dalam penyelesaian proses membimbing, mengarahkan, dan menjelaskan sehingga skripsi siap untuk disidangkan.
7. Anita, SKM.,M.Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar yang telah memberikan izin penelitian
8. dr. Fina Elisa selaku Kepala Puskesmas Kecamatan Ingin Jaya yang telah memberikan izin, merekomendasikan desa penelitian
9. Kader dan Aparat Desa Pasie Lubuk, Pasie Lamgarot, dan Lubok Sukon yang telah membantu proses penelitian dan memfasilitasi peneliti dengan responden.
10. Responden yang telah bersedia meluangkan waktunya dan kooperatif dalam proses penelitian
11. Staf Tendik Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak membantu dalam proses pengurusan adminisatrasi.
12. Penulis juga menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada kedua orang tua, Bapak Sudirman dan Ibu Maryani, Serta Abang dan

kakak saya, Suardi dan Karmila. Yang selalu memberi kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup. Penulis berharap menjadi anak yang dapat dibanggakan.

13. Kepada kakak sepupu dan keponakan saya, Monalisa, Restu, Billal, shayan. Beserta seluruh keluarga yang selalu memberi cinta, kasih sayang, dukungan dan nasihat hingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
14. Kepada seluruh rekan-rekan seperjuangan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena Angkatan 2021 yang sama-sama memotivasi dan mendukung sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
15. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dari sisi maupun tulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat di terima dengan senang hati.

Banda Aceh, Juli 2025
Peneliti,

Wulan Darina
21212029

PENGARUH TERAPI AIR HANGAT GARAM DENGAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS INGIN JAYA

Wulandarina,[1] Eridha Putra,[2] dan Ully Muzakir[3]

BAB V+ 114 + 67 Halaman + 9 Tabel +14 Lampiran

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia, termasuk pada kelompok usia dewasa muda. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena dewasa muda seharusnya berada pada usia produktif, namun justru berisiko mengalami gangguan kesehatan yang dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular di kemudian hari. Terapi rendam kaki air hangat garam dengan teknik relaksasi, diyakini dapat menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah serta menurunkan ketegangan otot, sehingga berkontribusi pada penurunan tekanan darah.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi air hangat garam dengan teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya. Jenis penelitian adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 30 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital, dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah mengalami penurunan setelah diberikan terapi. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p pada tekanan darah sistolik 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi air hangat garam dengan teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah. Kesimpulannya, terapi ini efektif menurunkan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi primer dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis di layanan kesehatan primer.

Kata kunci **:** Terapi Air Hangat Garam, Teknik Relaksasi, Tekanan Darah

Daftar sumber : 20 buku + 28 jurnal + 4 web (2014–2024)

THE EFFECT OF WARM SALT WATER THERAPY WITH RELAXATION TECHNIQUES ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN YOUNG ADULTS WITH PRIMARY HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF INGIN JAYA HEALTH CENTER

Wulandarina[1], Eridha Putra[2], and Ully Muzakir[3]

BAB V+ 114 + 67 Halaman + 9 Tabel +14 Lampiran

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases whose prevalence continues to increase worldwide, including among young adults. This condition has become a serious concern since young adults, who should be in their most productive age, are instead at risk of health problems that may reduce quality of life and increase the likelihood of future cardiovascular complications. Warm salt foot soak therapy combined with relaxation techniques, which is believed to promote vasodilation of blood vessels and reduce muscle tension, thereby contributing to blood pressure reduction. This study aimed to determine the effect of warm salt water therapy with relaxation techniques on reducing blood pressure in young adults with primary hypertension in the working area of Ingin Jaya Health Center. This research used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 respondents selected using the total sampling technique. Blood pressure was measured before and after the intervention using a digital sphygmomanometer, and the data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the average blood pressure decreased after the therapy was administered. The Wilcoxon test showed a p-value for systolic blood pressure of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of warm salt water therapy with relaxation techniques on reducing blood pressure. In conclusion, this therapy is effective in lowering blood pressure in young adults with primary hypertension and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention in primary health care services.

Keywords : Warm Salt Water Therapy, Relaxation Technique, Blood Pressure,
Sources : 20 books + 28 journals + 4 websites (2014–2024)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....**i**
DAFTAR TABEL.....**vi**
DAFTAR LAMPIRAN.....**viii**
BAB I.....**1**
PENDAHULUAN.....**1**
1.1 Latar Belakang.....1
1.2. Rumusan Masalah.....8
1.3. Tujuan Penelitian.....8
1.3.1 Tujuan Umum.....8
1.3.2 Tujuan khusus.....8
1.4 Manfaat Penelitian.....9
1.4.1 Manfaat teoritis.....9
1.4.2 Manfaat responden.....9
1.4.3 Bagi instansi (Pukesmas Ingin Jaya).....9
1.4.4 Bagi institusi (Universitas Bina Bangsa Getsempena).....10
BAB ll.....**12**
TINJAUAN PUSTAKA.....**12**
2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....12
2.1.1 Definisi Hipertensi.....12
2.1.2 Etiologi Hipertensi.....13
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....17
2.1.4 Patofisiologi.....17
2.1.5 Manifestasi Klinis.....19
2.1.6 Komplikasi Hipertensi.....19
2.1.7 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi.....20
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi.....22
2.2 Konsep Pengukuran Tekanan Darah.....25
2.3 Konsep Rendam Kaki Air Hangat Garam.....27
2.3.1 Defenisi.....27
2.3.2 Tujuan.....27
2.3.3 Prosedur Rendam Kaki Air Hangat Garam.....28
2.3.4 Dampak Rendam Kaki Air Hangat Garam.....30
2.4 Konsep Terapi Rileksasi.....31
2.4.1 Defenisi.....31
2.4.2 Manfaat Terapi Relaksasi.....32
2.4.3 Prosedur Terapi Relaksasi.....32
2.4.4 Pengaruh Terapi Relaksasi.....33
2.5 Konsep Dewasa Muda.....33
2.6 Kerangka Teori.....36
2.7 Kerangka Konsep.....37

2.8 Hipotesis Penelitian....37
BAB III....38
METODE PENELITIAN....38
3.1 Desain Penelitian....38
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian....39
3.1 Populasi dan Sampel....39
3.1.1 Populasi....39
3.1.2 Sampel....40
3.2 Variabel Penelitian....40
3.2.1 Varabel independen....40
3.2.2 Variabel *dependent*....40
3.3 Defenisi Operasional....41
3.4 Metode Pengumpulan Data....42
3.5 Metode Pengolahan Data....42
3.6 Instrumen Penelitian....43
3.7 Prosedur Penelitian....44
3.8 Analisa Data....44
3.9 Etika Penelitian Keperawatan....46
BAB IV....48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....48
4.1 Hasil Penelitian....48
4.1.1 Gambaran dan Lokasi penelitian....48
4.1.2 Analisis Univariat....50
4.1.3 Analisa Bivariat....52
4.2 Pembahasan....54
4.2.1 Tingkat tekanan darah pada tahap pre dan post pertemuan 1....54
4.2.2 Tingkat tekanan darah pada tahap pre dan post pertemuan 2....55
4.2.3 Tingkat tekanan darah pada tahap pre dan post pertemuan 3....57
4.2.4 Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Penderita Hipertensi....58
4.2.5 Evaluasi perasaan responden setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan relaksasi nafas dalam....60
BAB V....62
KESIMPULAN DAN SARAN....62
5.1 Kesimpulan....62
5.2 Saran....63
DAFTAR PUSTAKA....65
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah

Tabel 2.2 Kerangka konsep

Tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4.3 katagori tekanan darah pada tahap pertemuan 1

Tabel 4.4 katagori tekanan darah pada tahap pertemuan 2

Tabel 4.5 katagori tekanan darah pada tahap pertemuan 3

Tabel 4.6 uji normalitas

Tabel 4.7 distribusi tekanan darah tahap uji Wilcoxon

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Survey Awal Institusi
2. Surat Izin Survey Awal Dinkes Aceh Besar
3. Surat Balasan Survey Awal Puskesmas
4. Surat Balasan Survey Awal Desa Aje PA
5. Surat Balasan Survey Awal Desa Pasie Lamgarot
6. Surat Balasan Survey Awal Desa Lubuk Sukon
7. Surat Izin Penelitian Institusi
8. Surat Izin Penelitian Dinkes Aceh Besar
9. Surat Balasan Penelitian Desa Aje PA
10. Surat Balasan Penelitian Desa Pasie Lamgarot
11. Surat Balasan Penelitian Desa Lubuk Sukon
12. Surat Balasan Penelitian Puskesmas
13. Surat Permohonan Menjadi Responden
14. Pernyataan Bersedia Menjadi Reponden
15. Lembar Observasi
16. Lembar Control
17. Standard Operasional Prosedur (SOP) Rendam Kaki Iar Hangat Garam dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam
18. Tabel Master
19. Hasil Uji SPSS
20. Dokumentasi Penelitian
21. SAP (Satuan Acara Penyuluhan)
22. Lembar Kegiatan Bimbingan