

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Februari 2017**

ABSTRAK

Kuni Alimatis Sirriyya

**EFEKTIFITAS TEKNIK PERNAPASAN NOSTRIL ALTERNATIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG RAAT
INAP RSI SULTAN AGUNG SEMARANG**

71 hal + 8 tabel + xv

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling sering ditemukan di banyak negara. Hipertensi dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik terutama pada organ vital. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik pernapasan nostril alternatif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RSI Sultan Agung Semarang.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *Kuantitatif* dengan *Pre Eksperimen One Group Pre Test and Post Test Design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purpose sampling* dengan jumlah responden 17. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *wilcoxon*.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan selisih terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan teknik pernapasan nostril alternatif dengan nilai $p = 0.000$. Sementara itu, tekanan darah diastolik menunjukkan perubahan dengan nilai $p = 0.020$.

Simpulan : Teknik pernapasan nostril alternatif terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan efektif menurunkan tekanan darah diastolik.

Kata kunci : hipertensi, pernapasan nostril alternatif

Daftar Pustaka : 31 (2003-2014)

**UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Mini Thesis, Februari 2017**

ABSTRACT

Kuni Alimatis Sirriyya

**THE EFFECTIVENESS OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING TECHNIQUE TO
BLOOD PRESSURE CHANGES OF HYPERTENSIVE PATIENTS INPATIENT
SULTAN AGUNG ISLAMIC HOSPITAL SEMARANG**

71 pages + 8 tables + xv

Background : Hypertension is a non-communicable diseases are most commonly found in many countries Hypertension can cause impacts on the physical health especially in the vital organ. The purpose of this research is to determine the effectiveness of alternate nostril breathing technique to blood pressure changes of hypertensive patients inpatient Sultan Agung Islamic Hospital Semarang.

Method : The research method is quantitative with Pre Eksperimen One Group Pre Test and Post Test Design. The sampling technique used was purposive sampling by using 17 respondents. Data analysis used in this study was a wilcoxon test.

Result : The analysis showed difference between the decrease in systolic blood pressure in hypertensive patient before and after the alternate nostril breathing technique with p-value 0.000. Meanwhile, diastolic blood pressure showed changes with p-value 0.020.

Conclusion : Alternate nostril breathing technique proven effective in lowering systolic blood preeure and effective in lowering diastolic blood pressure.

Keywords : hypertension, nostril breathing alternate

Bibliographies : 31 (2003-2014)