

**PENGALAMAN NON FARMAKOLOGIS PASIEN
HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh:

PRIMA DWI ANDANI

NIM: 202310300511044

**PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
TAHUN 2025**

**Pengalaman Non Farmakologis Pasien Hipertensi Dalam
Menurunkan Tekanan Rarah**

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Ahli Madya Keperawatan



Oleh:

PRIMA DWI ANDANI

NIM : 202310300511044

**PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Pengalaman Non Farmakologis Pasien Hipertensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Oleh:


PRIMA DWI ANDANI

NIM : 202310300511044

Menyetujui,

Malang, 10 Desember 2025

Dosen Pembimbing



(Chairul Huda Al Husna, S.Kep. Ns., M.Kep)

NIP. UMM 111104121987

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Vokasi

Universitas Muhammadiyah Malang




(Endang Wati Natiwi, S.Kep. Ns., M.Ng.)

NIP. UMM 11408040455

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

PENGALAMAN NON FARMAKOLOGIS PASIEN HIPERTENSI

DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Yang disiapkan dan disusun oleh :

Nama : **Prima Dwi Andani**

NIM : **202310300511044**

Jurusan : **D3 Keperawatan**

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal **16 Desember 2025** dan dinyatakan telah

memenuhi syarat untuk diterima sebagai kelengkapan guna memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Universitas Muhammadiyah Malang.

Susunan Tim Penguji :

Penguji I : **Henik Tri Rahayu, S.Kep., Ns., MS., PhD**

Penguji II : **Anis Ika Nur Rohmah, M.Kep., Sp.Kep.MB**

Penguji III : **Chairul Huda Al Husna, S.Kep., Ns.,**

M.Kep

Dekan, Ketua Program Studi,

Dr. Ir. Lailis Syafaah, M.T.

Indah Dwi Pratiwi, S.Kep., Ns., M.Ng

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prima Dwi Andani

NIM : 202310300511044

Program Studi : D3 Keperawatan Fakultas Vokasi UMM

Judul KTI : Pengalaman Non Farmakologis Pasien hipertensi Dalam
Menurunkan Tekanan Darah

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 14 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Prima Dwi Andani

202310300511044



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dengan judul "Pengalaman Non Farmakologis Pasien Hipertensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah". Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program Diploma III (Tiga) di Universitas Muhammadiyah Malang. Penyelesaian KTI ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr.Ir.Lailis Syafa'ah, M.T. Selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Indah Dwi Pratiwi, S.Kep.,Ns.,M.Ng. Selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Bapak Chairul Huda Al Husna, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Semua dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan.
6. Ibu Nurilla Kholidah, S.Kep,Ns,M.Kep. Selaku dosen penanggung jawab kelas saya yang selalu memberikan ilmu serta informasi.
7. Bapak/Ibu dosen Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan.

8. Keluarga saya tercinta khususnya Ibu, Bapak, Nenek, Kakak, dan Adek atas segala dukungan baik materi dan doa yang sudah diberikan sepenuhnya kepada penulis.
9. Diri saya sendiri, Prima Dwi Andani yang sudah mampu melewati dan menyelesaikan KTI sampai detik ini.
10. Kepada semua responden saya yang telah bersedia untuk meluangkan waktu demi menyelesaikan KTI saya.
11. Teman saya tercinta sejak SMA, khususnya Adel, Alya, Dini, Shinta yang selalu hadir disetiap suka dan duka penulis.
12. Teman saya di perantauan terkhusus untuk Sarah, Mira, Frida, Kak Fina, Rere, Milifa untuk selalu turut mendukung dan menemani penulis.
13. Teman saya yang di Padang yang diberi julukan Kiyotamay yang membantu penulis saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan KTI.
14. Teman saya Aab yang telah menemani penulis saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan KTI.

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajian. Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapat balasan dari Allah SWT. Besar harapan penulis agar Karya Tulis Ilmiah akhir ini dapat bermanfaat.

DAFTAR ISI

COVER	1
LEMBAR PERSETUJUAN	2
LEMBAR PENGESAHAN	3
TUGAS AKHIR.....	4
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	5
KATA PENGANTAR.....	6
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
DAFTAR PUSTAKA.....	13
SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	16
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Penyakit Hipertensi	5
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	5
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi pada Dewasa	5
2.1.3 Etiologi Hipertensi.....	6
2.1.4 Manifestasi Klinis	7
2.1.5 Patofisiologi	8
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang	9
2.1.7 Penatalaksanaan	10

2.2 Konsep Intervensi Non Farmakologis Pada Pasien Hipertensi	13
2.2.1 Peningkatan Aktivitas Fisik Bersepeda.....	13
2.2.2 Peningkatan Aktivitas Fisik Jalan Sehat	14
2.2.3 Perubahan Pola Makan Diet Rendah Garam	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
3.3 Setting Penelitian.....	18
3.4 Subjek Penelitian/Partisipan.....	18
3.5 Metode Pengumpulan Data	19
3.6 Metode Uji Keabsahan Data.....	20
3.7 Metode Analisis Data (Domain Analisa).....	20
3.8 Etika Penelitian.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
4.1 Informasi Umum Partisipan	22
4.1.1 Partisipan Pertama	23
4.1.2 Partisipan Kedua.....	23
4.1.3 Partisipan Ketiga.....	23
4.2 Hasil Penelitian.....	24
4.2.1 Perubahan Kondisi Fisik Pasien Terdiagnosis Hipertensi	24
4.2.2 Perubahan Gaya Hidup Non Farmakologi Pasien Hipertensi.....	25
4.2.3 Hambatan selama Menjalankan Terapi Non Farmakologis	26
4.2.4 Manfaat yang Dirasakan dari Terapi Non Farmakologis.....	26
4.3 Pembahasan	27
4.3.1 Perubahan Kondisi Fisik Pasien Terdiagnosis Hipertensi	28
4.3.2 Perubahan Gaya Hidup Non Farmakologi Pasien Hipertensi.....	29
4.3.3 Hambatan selama Menjalankan Terapi Non Farmakologis	30

4.3.4 Manfaat yang Dirasakan dari Terapi Non Farmakologis.....	31
BAB V PENUTUP.....	33
5.1 Kesimpulan.....	33
5.2 Saran.....	34
LAMPIRAN.....	35



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi pada Dewasa.....	5
Tabel 4.1 Informasi Umum Partisipan	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara	34
Lampiran 2. Transkrip Wawancara P1	35
Lampiran 3 Transkrip Wawancara P2	38
Lampiran 4 Transkrip Wawancara P3	42
Lampiran 5 Analisa Data.....	45
Lampiran 6 Lembar ACC Judul KTI	51
Lampiran 7 Log Book Konsultasi Pembimbing	52
Lampiran 8 Lembar Informed Consent Partisipan 1.....	53
Lampiran 9 Lembar Informed Consent Partisipan 2.....	54
Lampiran 10 Lembar Informed Consent Partisipan 3.....	55
Lampiran 11 Dokumentasi.....	56



DAFTAR PUSTAKA

- Adi, i., lubis, p., siregar, s. R., khairunnisa, z., fauzan, a., rendah, d., ilfan, g., & putra, a. (2025). *Diet rendah garam pada pasien hipertensi abstrak galenical is licensed under a creative commons attribution-sharealike penyakit tidak menular utama oleh kesehatan dunia organisasi (who) (5). Diet tinggi ketidakseimbangan elektrolit . Natrium merupakan kation utama (ion bermuatan positif)*. 3(1), 68–76.
- Amatillah, mulyaningsih. (2024). *Ijob: indonesian journal of public health*. 2(4), 511–519.
- Ana, k. D., hipertensi, p., klinik, d., husada, i., & tuban, j. (2023). *Hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan busada jatirogo tuban*. 1–8.
- Anisa, s. R., debora, o., sulartri, a. S., & malang, p. W. (2025). *(physical activity related to blood pressure regulation in hypertension patients at the community health center in city x)*. 13(2), 265–271.
- Astanti. (2025). *Studi kasus analisis asuban keperawatan pasien hipertensi pada masalah keperawatan nyeri akut dengan kombinasi pemberian back massage dan terapi akupresur*. 111–118.
- Benson, r., darah, t., & benson, p. R. (2023). *Jurnal cendikia muda volume 3 , nomor 2 , juni 2023 issn : 2807-3469 berdasarkan hasil riset kesehatan dasar*. 3, 163–171.
- Brisk, e., exercise, w., darah, m. T., hipertensi, p., & tanjungpinang, m. S. (2019). *Brisk walking exercise*. 11(1), 26–34.
- Dokter, p., & indonesia, h. (2025). *Panduan penatalaksanaan hipertensi pada periode peripartum*.
- Elkheshebi, alakhder, dan z. (2024). *Terapi latihan fisik dalam menurunkan hipertensi pada lansia : studi literature*. 8, 833–839.
- Fitriyana, m., karunianingtyas, m., widya, u., & semarang, h. (2022). *Penerapan pola diet dash terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa kalikangkung semarang*. 6(1), 17–24.
- Gianistiana. (2024). *Journal of language and health volume 5 no 2 , agustus 2024*. 5(2), 593–600.
- H, r. A., & hamzah, w. (2025). *Pengaruh self care management terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi yang mengikuti prolanis di puskesmas moncongloe kabupaten maros*. 6(2), 262–270.
- Halawa, artini. (2025). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal (18-40 tahun)*. 20.
- Harahap. (2023). *Asuban keperawatan pada ny. S dengan pemberian madu terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi*.
- Hardini, t., fauziah, d. W., oktamauri, a., alfitroh, i., & wiyati, e. P. (2025). *Bpjs di puskesmas lingkak barat kota bengkulu tahun 2023*. 8, 6859–6863.
- Indriani, m. H., djannah, s. N., ruliyandari, r., & kunci, k. (2023). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi*. 18, 1–5.

- Iqbal, m. F., & handayani, s. (2022). *Terapi non farmakologi pada hipertensi*. 6(1).
- Yani. (2023). *Application of slow deep breathing to blood pressure in hypertension patients at rsud jend. Abmad yani metro*. 3.
- Li'wuliyya. (2024). *Alternatif pilihan intervensi non-farmakologi terhadap alternative choices of non-pharmacological interventions for reducing blood pressure in hypertension patients : systematic review*. 18, 27–38. <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i1.1247>
- Manurung, mei pramita. (2023). *Pengaruh program jalan kaki 30 menit terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi terkontrol di kota padangsidempuan*. 8(1).
- Marhabatsar, n. S., & sijd, s. T. A. (2021). *Review : penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular*. November, 72–78.
- Mulyana, h., sriyani, y., & ipah, d. (2020). *Tidak terkontrol terhadap kejadian gagal ginjal : a literatur review*. 5.
- Nugroho, d. P. (2025). *Analisis faktor kualitas hidup lansia penderita hipertensi wilayah kerja puskesmas kauman kabupaten tulungagung*. 3.
- Nurarif & kusuma dalam astari. (2024). *Asuhan keperawatan pada sdr. A dengan fokus intervensi pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di rumah sakit permata bunda purwodadadi oleh*. 9(01).
- Pradono. (2024). *Hubungan pengetahuan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di uptd puskesmas bahagia bekasi*. 6, 494–515.
- Pratiwi. (2021). *Tekanan darah pada pasien hipertensi di kota metro the implementation of benson relaxation on blood pressure reduction in hypertension patients*. 1, 90–97.
- Puspita, w., saputri, r., umami, v., & hasibuan, f. D. (2025). *Hubungan diet rendah garam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi*. 4(4).
- Putra, m. A., nurhikmawati, k., khalid, n. F., & wiriansya, e. P. (2024). *Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi*. 5(1).
- Putra, s., & masyarakat, f. K. (2022). *Pengaruh gaya hidup dengan kejadian hipertensi di indonesia (a : systematic review)*. 6, 15794–15798.
- Putri, l. R., & shabbir, s. A. (2025). *Prevalence and risk factors of hypertension among young adults : an indonesian basic health survey*. 1–10. <https://doi.org/10.2174/0118749445361291241129094132>
- Qurotu aini. (2023). *Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa purvosari kecamatan puring*.
- Rahmawati, e., rahayu, d., yunita, a., kecamatan, p., kabupaten, p., & darah, t. (2023). *Effectiveness of elderly walking on systolic and diastolic blood*. 46–52.
- Retnaningsih, d., keperawatan, p., widya, u., & semarang, h. (2023). *Studi kasus penerapan kompres hangat pada nyeri kepala pasien dengan hipertensi*. 7(2), 58–62.
- Silwanah. (2020). *Pengaruh aktivitas jalan pagi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di pusat pelayanan sosial lanjut usia*. 1(2).
- Sudirman & monoarfa. (2024). *Efektifitas metode edukasi terstruktur terhadap perubahan perilaku penderita hipertensi di desa bulotalangi*. 10(4), 682–690.

- Suryana, r., rasyid, m. A., nurjannah, i., & harjanto, d. (2024). *Perbandingan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi sujuk media karya kesehatan : volume 7 issue 1 may 2024 pendabuluan penuaan merupakan suatu proses biologis dan secara alamiah tidak dapat dihindari.* 7(1), 123–136.
- Susanti, s. (2024). *Perbedaan efektivitas diet rendah garam dan diet dash terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.* 8(2), 95–104. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.17133>
- Syarifah. (2025). *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri leher pada penderita hipertensi di rsud arifin achmad provinsi riau.*
- Tuloli, t. S., rasdianah, n., & tahala, f. (2021). *Pola penggunaan obat antihipertensi pada pasien hipertensi.* 1(2), 127–135. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v1i3.11083>
- Williams, b., mancia, g., spiering, w., agabiti rosei, e., azizi, m., burnier, m., clement, d. L., coca, a., de simone, g., dominiczak, a., kahan, t., mahfoud, f., redon, j., ruilope, l., zanchetti, a., kerins, m., kjeldsen, s. E., kreutz, r., laurent, s. Desormais, i. (2018). 2018 esc/esh guidelines for the management of arterial hypertension. *European heart journal*, 39(33), 3021–3104. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>
- Yusneli, basa, siregar, rifai. (2024). *Hubungan peningkatan kadar kolesterol terhadap tekanan darah sistol dan diastol pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas talang jambe.* 4(2), 25–34. <https://doi.org/10.36086/medlabscience.v4i2>
- Yusuf, j., & boy, e. (2023). *Manifestasi klinis pada pasien hipertensi urgensi.* 4(1).
- Alomedika. (2024). Pedoman penatalaksanaan hipertensi esc 2024 – ulasa guideline terkini. Diakses dari <https://www.alomedika.com/pedoman-penatalaksanaan-hipertensi-esc-2024-ulasan-guideline-terkini>
- Sugiyono, & putri, s. A. (2025). Hubungan rasionalitas penggunaan obat antihipertensi Dengan luaran klinik di rs pku muhammadiyah gamping. *Pharmasipha: pharmaceutical journal of islamic pharmacy*, 9(1). <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/pharmasipha/article/download/12623/12165>
- Pbsj. (2023). Kajian metode peningkat kepatuhan pada pasien hipertensi: telaah Literatur sistematis. *Psychosocial and behavioral science journal.* <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/pbsj/article/download/20357/9304>
- Bpk sumsel. (2025). Modifikasi gaya hidup untuk mengurangi risiko hipertensi. Badan Pemeriksa keuangan sumatera selatan. <https://sumsel.bpk.go.id/2025/06/17/modifikasi-gaya-hidup-untuk-mengurangi-risiko-hipertensi/>

SURAT KETERANGAN PLAGIASI



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



DIREKTORAT PENDIDIKAN VOKASI

DIII KEPERAWATAN

d3keperawatan.umm.ac.id | d3-akper@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro KTI Prodi D-3 Keperawatan Direktorat Pendidikan Vokasi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada hari 12 Desember 2025, pada karya tulis ilmia mahasiswa di bawah ini :

Nama : PRIMA DWI ANDANI
Nim : 202310300511044
Prodi : D-3 Keperawatan
Judul KTI : Gambaran Intervensi Non Farmakologis Pasien Hipertensi Dalam

Menurunkan Tekanan Darah

Bidang Minat : KMB

Jenis Naskah : Karya Tulis Ilmiah

Keperluan : Mengikuti ujian hasil KTI

Hasilnya dinyatakan : Lolos, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis KTI	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1-V (pendahuluan – Kesimpulan dan Saran)	24	25

Keputusan : Lanjut Pemberkasan

Malang, 12 Desember 2025

Ns Nurjita Kholidah, S.Kep., M.Kep.

Ketua KTI D3 Keperawatan



Kampus I
Jl. Sandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

Dipindai dengan CamScanner