

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP**  
**PENURUNAN KECEMASAN PADA PENDERITA TBC DI WILAYAH**  
**KERJA PUSKESMAS OESAPA**



**ERSA CHRISTIANI LUASE**

**NIM : PO.5303201211292**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG**  
**PRODI DIII KEPERAWATAN**  
**TAHUN 2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP**  
**PENURUNAN KECEMASAN PADA PENDERITA TBC, DI WILAYAH**  
**KERJA PUSKESMAS OESAPA**

*Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam  
menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan*



**OLEH**

**ERSA CHRISTIANI LUASE**

**NIM : PO.5303201211292**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG**  
**PRODI DIII KEPERAWATAN**  
**TAHUN 2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ersa Christiani Luase

NIM : PO.5303201211292

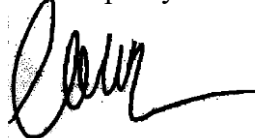
Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan studi kasus ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sangsi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 30 Januari 2024

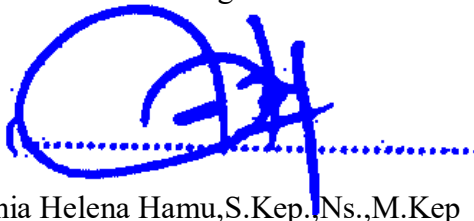
Pembuat pernyataan



Ersa Christiani Luase

PO.5303201211292

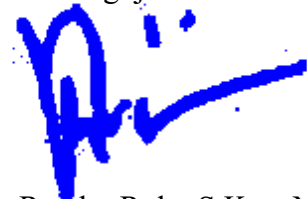
Pembimbing utama



Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP:197409191998032003

Penguji



Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN

NUPN: 9908419437

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Ersa Christiani Luase, NIM PO5303201211292 dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita TBC, Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Pada Tanggal :

Kupang, 28 Juni 2024

Menyetujui,

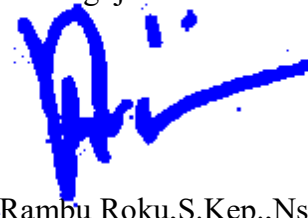
Pembimbing utama



Antonia Helena Hamu, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP:197409191998032003

Penguji



Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep., Ns., MSN

NUPN: 9908419437

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**“Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan  
Pada Penderita TBC, Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa”**

Disusun Oleh:

**Ersa Christiani Luase**

**PO.5303201211292**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 28 Juni 2024

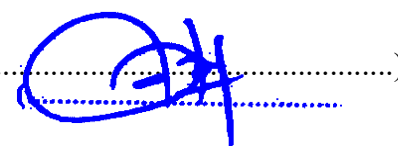
Mengesahkan

Penguji 1

Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN (.....)

NUPN: 9908419437

Penguji 2

Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

NIP:197409191998032003

Mengetahui

Ketua Jurusan,



Dr. Florentianus Tat.,SKp.,M.Kes

NIP:196911281993031005

Ketua Prodi,



Meiveriance Kapitan.,S.Kep.,Ns.M.Kep

NIP:197904302000122002

## BIODATA PENULIS



### A. Data Diri

|                      |                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|
| Nama                 | : Ersu Christiani Luase                                       |
| Tempat/Tanggal Lahir | : Sumbawa Besar, 26 Maret 2004                                |
| Jenis Kelamin        | : Perempuan                                                   |
| Agama                | : Kristen Protestan                                           |
| Hobi                 | : Badminton                                                   |
| Alamat               | : Jl. Tanjung Karang RT 030/ RW<br>001 Kec. Alak, Kota Kupang |

### B. Riwayat Pendidikan

|                    |                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tahun 2008      | : TK Yegar Sahaduta Osmo                                                                            |
| 2. Tahun 2009-2015 | : SD Inpres Namosain                                                                                |
| 3. Tahun 2015-2018 | : SMP Negeri 2 Kupang                                                                               |
| 4. Tahun 2018-2021 | : SMA Negeri 8 Kupang                                                                               |
| 5. Tahun 2021-2024 | : Mahasiswa Prodi D-III Jurusan<br>Keperawatan Politeknik Kesehatan<br>Kementerian Kesehatan Kupang |

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita TBC, Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa”** dengan baik.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapat banyak bimbingan dan dorongan beberapa pihak khususnya dosen pembimbing dan dosen penguji maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat : Ibu Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu guna membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih juga untuk, Ibu Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berguna bagi penulis dan untuk memperbaiki proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Tidak lupa juga penulis ingin mengucapkan terima kepada yang terhormat:

1. Bapak Irfan SKM,, M.Kes., Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

4. Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes, Selaku Pembimbing Akademik yang selalu mendukung, memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan motivasi selama ini.
6. Kedua orang tua tercinta Bapak Apeles Luase dan Ibu Marice Ballu yang selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal putus asa. Terima kasih atas segala dukungan, baik secara material maupun moral hingga dapat terselesaikannya karya tulis ilmiah ini.
7. Kepada seluruh saudara/I, kakak Michael Luase, Desi Luase, Windry Kanawadu, Andre Soares, Yeni Soares, Erni Soares, Tomy Tamelan, Jeko Tamelan, Yana Tamelan, David Tamelan, keluarga dan orang-orang terkasih yang dengan tulus hati mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman angkatan XXX Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan informasi, motivasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Sahabat terbaik tatty, lala, icha, marlin, anya, sari, indri, yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dengan tulus hati dalam menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap agar karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang, 28 Juni 2024

Penulis



## ABSTRAK

### **Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita TBC Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa**

**Latar belakang :** Penyakit TBC merupakan salah satu faktor risiko yang menimbulkan masalah kesehatan jiwa. Masalah yang sering muncul akibat penyakit TBC adalah kecemasan, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kekhawatiran terhadap pengobatan, efek samping obat, kematian, kemungkinan menularkan penyakit ke orang lain, kehilangan pekerjaan, serta penolakan dan diskriminasi. Solusi untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan intervensi yaitu teknik relaksasi nafas dalam. **Tujuan :** Mengidentifikasi penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada penderita TBC Di wilayah kerja Puskesmas Oesapa. **Metode :** Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif (Studi Kasus). Sampel penelitian ini berjumlah 1 orang pasien dengan karakteristik subjek studi kasus. Waktu penelitian 3 hari mulai dari tanggal 25-27 juni 2024. Instrumen pengumpulan data, data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan SOP, Lembar observasi, Lembar wawancara, format pengkajian dan alat ukur kecemasan (Zung Self-Rating Anxiety Scale/ZSAS. analisa data yang dilakukan dengan menarik hasil observasi dan memaparkan hasil wawancara, observasi, dan pengkajian yang dinarasikan. **Hasil :** pasien TBC yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam berdasarkan alat pengukuran kecemasan ZSAS pada tanggal 25 juni 2024 dengan skor 52 (kecemasan ringan), setelah dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari yang dilakukan 3x sehari selama 5-10 menit setelah itu dilakukan pengukuran ulang pada tanggal 27 juni 2024 didapatkan skor 43 (normal). **Kesimpulan :** adanya pengaruh pemberian terapi teknik relaksasi nafas dalam terhadap pasien TBC yang mengalami kecemasan. **Saran :** dapat menerapkan terapi teknik relaksasi nafas dalam sebagai tindakan untuk menangani pasien TBC yang mengalami kecemasan, teknik ini diketahui tidak memiliki efek samping lain bagi pasien.

**Kata kunci: TBC, Kecemasan, Relaksasi Nafas Dalam**

## ***ABSTRACT***

### ***Application of Deep Breathing Relaxation Techniques to Reduce Anxiety in TB Patients in the Oesapa Community Health Center Work Area***

Background: Tuberculosis is a risk factor that causes mental health problems. The problem that often arises due to TB disease is anxiety, which is caused by various factors such as concerns about treatment, side effects of medication, death, the possibility of transmitting the disease to other people, loss of work, as well as rejection and discrimination. The solution to overcome this requires intervention, namely deep breathing relaxation techniques. Objective: To identify the application of deep breathing relaxation techniques to reduce anxiety in TB sufferers in the Oesapa Community Health Center working area. Method: The method in this research uses descriptive research (Case Study). The sample for this study consisted of 1 patient with the characteristics of the case study subject. The research time is 3 days starting from 25-27 June 2024. The data collection instruments used in this research used SOPs, observation sheets, interview sheets, assessment formats and anxiety measuring instruments (Zung Self-Rating Anxiety Scale/ZSAS. Data analysis was carried out). carried out by drawing on the results of observations and presenting the results of interviews, observations and studies which are narrated. Results: TB patients who experienced anxiety before undergoing deep breathing relaxation technique therapy based on the ZSAS anxiety measurement tool on June 25 2024 with a score of 52 (mild anxiety), after Deep breathing relaxation technique therapy was carried out for 3 days, which was carried out 3 times a day for 5-10 minutes, after which a repeat measurement was carried out on June 27 2024, a score of 43 (normal) was obtained. Conclusion: there was an effect of deep breathing relaxation technique therapy on TB patients who experienced it anxiety Suggestion: you can apply deep breathing relaxation technique therapy as a measure to treat TB patients who experience anxiety, this technique is known to have no other side effects for patients.

**Keywords: TB, Anxiety, Deep Breathing Relaxation**

## DAFTAR ISI

|                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>DAFTAR ISI .....</b>               | <b>9</b>                            |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>              | <b>14</b>                           |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>             | <b>15</b>                           |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>          | <b>16</b>                           |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.1 Latar Belakang.....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.2 Rumusan Masalah.....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PENELITIAN.....</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1 Konsep Tuberkulosis (TBC).....    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.1 Pengertian TBC .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.2 Etiologi.....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.3 Cara Penularan .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.4 Klasifikasi Pasien TBC .....    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.5 Manifestasi Klinis.....         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.6 Patofisiologi .....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.7 Pemeriksaan Diagnostik.....     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1.8 Penatalaksanaan Medis .....     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2 Konsep Kecemasan.....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.1 Pengertian Kecemasan.....       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.2 Rentang Respon.....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.3 Etiologi.....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|        |                                            |                                     |
|--------|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2.2.4  | Jenis Kecemasan.....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.5  | Tingkat Kecemasan.....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.6  | Respon fisiologis tubuh terhadap kecemasan | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.7  | Manifestasi Klinis.....                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.8  | Sumber Koping.....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.9  | Mekanisme Koping.....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.10 | Data Yang Perlu Dikaji .....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.11 | Penatalaksanaan.....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2.12 | Pohon Masalah .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3    | Konsep Terapi Relaksasi Napas Dalam ..     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.1  | Pengetian Teknik Relaksasi Nafas Dalam     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.2  | Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

### **BAB 3 METODE PENELITIAN.....****Error! Bookmark not defined.**

|       |                                        |                                     |
|-------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| 3.1   | Jenis/Desain Studi Kasus .....         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.2   | Subjek Studi Kasus .....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.2.1 | Karakteristik Subjek Studi Kasus ....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.3   | Fokus Studi.....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.4   | Definisi Oprasional.....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.5   | Instrumen Pengumpulan Data .....       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.6   | Metode Pengumpulan Data .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.7   | Lokasi & Waktu Penelitian.....         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.8   | Analisis Data dan Penyajian Data ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.9   | Etika Penelitian.....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|                                         |                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1.1 Gambaran lokasi penelitian .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1.2 Gambaran Subjek Studi Kasus.....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1.3 Pengkajian Keperawatan .....      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1.4 Diagnosa Keperawatan .....        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1.5 Perencanaan Keperawatan .....     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB 5 PENUTUP .....</b>              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.2 Saran .....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 OAT Lini Pertama .....          | 13 |
| Tabel 2.2 OAT Lini Kedua .....            | 14 |
| Tabel 2.3 Penatalaksanaan Kecemasan ..... | 26 |
| Tabel 3.1 Definisi Oprasional .....       | 34 |
| Tabel 4.1 Diagnosa Keperawtaan .....      | 37 |
| Tabel 4.2 Perencanaan Keperawatan .....   | 38 |
| Tabel 4.3 Implementasi Keperawatan .....  | 40 |
| Tabel 4.4 Evaluasi Keperawatan .....      | 42 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan ..... | 17 |
| Gambar 2.2 Pohon Masalah .....            | 22 |
| Gambar 2.3 Kerangka Teori .....           | 31 |
| Gambar 2.4 Kerangka Konsep .....          | 32 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Lembar Wawancara

Lampiran 4 Format Pengkajian

Lampiran 5 Lembar Observasi

Lampiran 6 Lembar Konsul KTI

Lampiran 7 Strategi Pelaksanaan Tindakan Keperawatan

Lampiran 8 Alat Ukur Kecemasan



Lampiran 9 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Lampiran 10 Surat Data Awal

Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 12 Surat Ijin Validitas

Lampiran 13 Dokumentasi