

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA  
PASIEN DENGAN *TUBERCULOSIS* DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIKUMANA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Oleh:**

**Novita Aksamina Tafuli  
PO.5303201211311**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG PROGRAM  
STUDI D-III KEPERAWATAN  
2024**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA  
PASIEN DENGAN *TUBERCULOSIS* DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIKUMANA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

*Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan*



**Oleh:**

**Novita Aksamina Tafuli  
PO.5303201211311**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG PROGRAM  
STUDI D-III KEPERAWATAN  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Aksamina Tafuli  
NIM : PO5303201211311  
Program Studi : Diploma III Keperawatan  
Institusi : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa, karya tulis ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan penelitian ini hasil jiblakkan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, Juni 2024

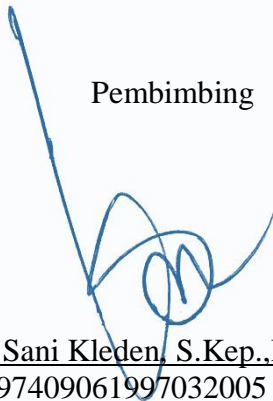
Yang membuat pernyataan



**Novita Aksamina Tafuli**  
**NIM. PO5303201211311**

Mengetahui

Pembimbing



Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP. 197409061997032005

Penguji 1



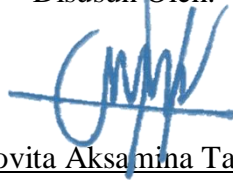
Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH  
NIP. 1973071011997032003

## HALAMAN PERSETUJUAN

### KARYA TULIS ILMIAH

telah diperiksa dan di setujui untuk di ujikan

Disusun Oleh:



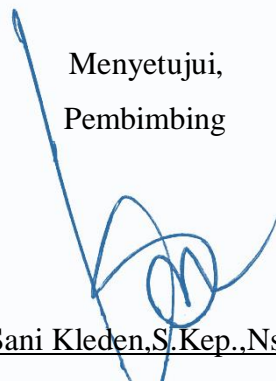
Novita Aksamina Tafuli

NIM.PO5303201211311

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

Kupang, Juni 2024

Menyetujui,  
Pembimbing



Simon Sani Kleden,S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197409061997032005

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA  
PASIEN DENGAN *TUBERCULOSIS* DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SIKUMANA**

Oleh:

**Novita Aksamina Tafuli  
NIM.PO5303201211311**

**Bahwa Pembimbing Telah Menyetujui Karya Tulis Ilmiah Ini Untuk  
Dipertahankan Di Depan Tim Penguji**

Mengesahkan

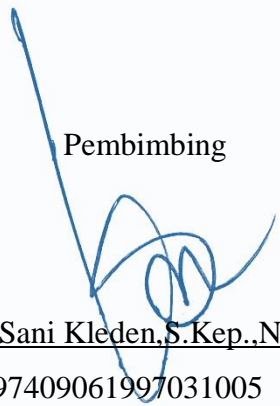
Penguji I



Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH

NIP.197307101997032003

Pembimbing



Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197409061997031005

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, Skp.M.Kes

NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197904302000122002

## **BIODATA PENULIS**

Nama : Novita Aksamina Tafuli  
Tempat Tanggal Lahir : Tabun, 08 Nopember 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Manulai 2  
Riwayat Pendidikan :  

1. TK Pniel Manulai 2
2. SD GMT Manulai 2
3. SMP N 15 Kota Kupang
4. SMA Kristen 1 Kota Kupang

  
Riwayat Pekerjaan : -

Karya Tulis Ilmiah saya persembahkan untuk :

Tuhan Yesus, diri sendiri, dosen penguji I, dosen penguji II sekaligus pembimbing KTI, Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kupang, bapa Yohanes Tafuli(alm), mama Rosalina Mellu, ke-6 saudara kandung, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan doa.

### **Motto**

**Dum Spiro Spero**  
**Selagi saya bernafas, saya berharap**

“Segala Perkara dapat ku tanggung dalam Dia yang memberi kekuatan kepada ku”  
**Filipi 4 : 13**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan berjudul **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN DENGAN TUBERCULOSIS DI WILAYA KERJA PUSKESMAS SIKUMANA** tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi oksigenasi napas dalam terhadap derajat sesak pada pasien tuberculosis diwilaya kerja puskesmas sikumana Kota Kupang .

Pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan kepada penulis sehingga proposal penelitian ini dapat selesai. untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH Selaku Penguji yang telah menjadi penguji dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan, S.Kep., Ns.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
5. Bapak Irfan SKM.M.Kes, selaku direktur politeknik kesehatan kementerian kesehatan kupang .
6. Kedua orang tua (ALM) Bapak Yohanis Tafuli dan Ibu Rosalina Mellu yang selalu mendoakan dan memotivasi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata

putus asa. Terima kasih atas segala dukungan, baik secara material maupun moral hingga terselesaikannya karya tulis ilmiah ini

7. Kepada seluruh Saudara/1, keluarga, orang-orang terkasih yang dengan tulus hati mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
8. Kepada dosen PA Ibu Yuliana Dafroyati,S,Kep.,Ns.,M.Sc yang telah membimbing penulis dari awal perkuliahan sampai dengan saat ini ,memberi motivasi,dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Seluruh Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekes Kemenkes Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama ini.
10. Teman-teman angkatan XXX Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekes Kemenkes Kupang yang telah memberikan informasi, motivasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Sahabat terbaik Stefany, Nyoman, Shania, Vebi, Cindy, vania, Indra ,Chandra yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
12. Kepada rekan-rekan pengajar PAR Jemaat Sonaf Manekan tabun yang senantiasa memberikan semangat,motifasi,doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
13. Kepada Ibu dr.Clarita Klau,S.Ked yang senantiasa membantu penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah ini dan memberikan semangat serta motivasi dan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
14. 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 Aliensa penulis berharap agar



karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

## ABSTRAK

Relaksasi napas dalam adalah teknik pernapasan yang dapat membantu pasien Tuberculosis mengurangi kecemasan, meningkatkan fungsi paru-paru, dan mempercepat proses penyembuhan. Teknik ini melibatkan pernapasan dalam dan perlahan, di mana pasien mengatur nafasnya dengan perlahan dan dalam untuk mengoptimalkan penggunaan paru-paru. Relaksasi napas dalam ini juga merupakan salah satu metode non-farmakologis yang dapat mendukung pengobatan pasien TB secara holistik, dengan memperhatikan aspek fisik dan mental pasien. Tuberculosis (TB) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Penyakit ini umumnya menyerang paru-paru, tetapi juga dapat menyerang bagian tubuh lain seperti ginjal, tulang, dan otak. Gejala TB paru-paru meliputi batuk berdahak, demam, keringat malam, penurunan berat badan, dan lemas. TB dapat menyebar melalui udara ketika penderita batuk atau bersin, sehingga penularannya sangat mudah terjadi.

Deep breathing relaxation is a breathing technique that can help Tuberculosis patients reduce anxiety, improve lung function, and speed up the healing process. This technique involves deep, slow breathing, where the patient breathes slowly and deeply to optimize lung use. This deep breathing relaxation is also a non-pharmacological method that can support holistic treatment of TB patients, by paying attention to the patient's physical and mental aspects. Tuberculosis (TB) is an infectious disease caused by the bacteria *Mycobacterium tuberculosis*. This disease generally attacks the lungs, but can also attack other parts of the body such as the kidneys, bones and brain. Symptoms of pulmonary TB include cough with phlegm, fever, night sweats, weight loss, and weakness. TB can spread through the air when sufferers cough or sneeze, so transmission is very easy.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>Biodata Penulis</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>2.1 Rumusan Masalah</b> .....	<b>2</b>
<b>3.1 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>3</b>
<b>4.1 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>3</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1 Konsep Teori</b> .....	<b>5</b>
<b>2.2 Konsep Teknik relaksasi napas dalam</b> .....	<b>9</b>
<b>2.3 Konsep Asuhan keperawatan</b> .....	<b>12</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
<b>3.1 Jenis /Desain /Rencana Penelitian</b> .....	<b>21</b>
<b>3.2 Subyek Penelitian</b> .....	<b>21</b>
<b>3.3 Fokus Studi</b> .....	<b>21</b>
<b>3.4 Instrumen Penelitian</b> .....	<b>31</b>
<b>3.5 Metode Pengumpulan Data</b> .....	<b>31</b>
<b>3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian</b> .....	<b>31</b>

3.7	Analisa Data Dan Penyajian Data.....	31
3.8	Etika Penelitian.....	31
<b>BAB IV .....</b>		<b>33</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>33</b>
4.1	HASIL PENELITIAN.....	33
Daftar Pustaka .....		43
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>45</b>
Lampiran 8. Lembar Konsultasi .....		58
<b>PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN .....</b>		<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.3.1 Perbedaan Batuk Darah Dan Muntah Darah (Muttaqin, 2008).. .....	14
Tabel 2.3.3 1Perencanaan Keperawatan (Herdman 2015; Gloria 2016; Moorhead 2016) .....	17
Tabel 3.3 1 Definisi Oprasonal.....	27
Tabel 4.1 hasil penerapan sebelum melakukan teknik relaksasi napas dalam.....	35
Tabel 4.2 hasil penerapan sesudah melakukan teknik relaksasi napas dalam.....	35
Tabel 4.3 hasil perkembangan teknik relaksasi napas dalam sebelum dan sesudah melakukan terapi teknik relaksasi napas dalam.....	36

## DAFTAR GAMBAR

1.1 dokumentasi pengkajian pasien pertama.....	34
1.2 Dokumentasi pengkajian pasien kedua .....	35

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal Dari Poltekes Kemense Kemenkes Kupang.....	45
Lampiran 2. Surat Ijin Pengambilan Data Awal Dari Dinas Kesehatan Kota Kupang .....	46
Lampiran 3. Jadwal Penelitian .....	47
Lampiran 4. Informed Consent.....	48
Lampiran 5. Standar oprasional prosedur.....	38
Lampiran 6. lembaran observasi.....	44
Lampiran 7 Surat ijin penelitian.....	57
Lampiran 8 lembar Konsultasi.....	59