

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAWANGU**

*Proposal Ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan melakukan penelitian
di Program Studi Diploma III Keperawatan Waingapu*



OLEH :

RENALDO GINIUS ANDUNG
NIM : PO5303203211202

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES KUPANG
PRODI DIII KEPERAWATAN WAINGAPU
WAINGAPU 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAWANGU**

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan

DISUSUN OLEH:

RENALDO GINIUS ANDUNG
NIM : PO5303203211202

Telah Disetujui Untuk Diujikan Di Depan dewan penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi DIII Keperawatan Waingapu
Pada Tanggal 20 Mei 2024

PEMBIMBING



LENI LANDUDJAMA S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.-

MENGETAHUI

KETUA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAINGAPU



MARIA KARERI HARA S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP : 19670210 198903 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAWANGU**

DISUSUN OLEH :

RENALDO GINIUS ANDUNG

NIM : PO5303203211202

Telah Diuji Dan Dipertahankan Di Hadapan Dewan penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi DIII Keperawatan Waingapu
Pada Tanggal 20 Mei 2024

PENGUJI I



Umu Putal Abselian S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep
NIP. 19790725 201112 1 003

PENGUJI II



Leni Landudjama S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.-

MENGETAHUI

KETUA PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN WAINGAPU




Maria Kareri Hara S.Kep., Ns., M.Kes
NIP : 19670210 198903 2 001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar ahli madya disuatu perguruan tinggi. Semua sumber referensi baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah dinyatakan benar.

Nama : Renaldo Ginius Andung

Nim : PO5303203211202

Tanda Tangan : 

BIODATA PENULIS

Nama : Renaldo Ginius Andung

Tempat/Tanggal Lahir : Kawangu, 30 Juni 2002

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Kristen Protestan

Riwayat Pendidikan :

1. Tamat SD Inpres Kawangu I
2. Tamat SMP Negeri 1 Pandawai
3. Tamat SMA Negeri 1 Pandawai
4. Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes
Kupang Program Studi DIII Keperawatan
Waingapu 2021 sampai sekarang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu”. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan studi diploma III di Program Studi Keperawatan Waingapu.

Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan tulus kepada Ibu Leni Landudjama, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing yang telah membimbing dan memberi masukan kepada Saya serta telah meluangkan waktunya sehingga proposal ini dapat diselesaikan. Saya juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bapak “Umbu Putal Abselian S.Kep.,Ns.,M.Tr.Kep” sebagai dosen penguji Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan masukan dan meluangkan waktunya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Saya juga menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapat masukan dari berbagai pihak. Saya mengucapkan limpah terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes sebagai direktur politeknik kesehatan kemenkes kupang yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Keperawatan Waingapu.

2. Ibu Maria Kareri Hara,S.Kep.Ns.,M.Kes sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Keperawatan Waingapu.
3. Bapak dan ibu dosen yang telah membekali saya dengan pengetahuan selama dibangku perkuliahan.
4. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan maupun motivasi baik spiritual, materi dan moril kepada saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Teman-teman seangkatan, khususnya buat tingkat III-C yang telah membantu, mendukung dan memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini.
6. Semua pihak yang saya tidak sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu, mendukung dan memberikan bantuan moril maupun materi kepada saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua demi menunjang kemajuan di bidang Keperawatan.

Waingapu, 20 Mei 2024



Penulis

ABSTRAK

Kementerian Kesehatan RI
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Kupang
Program Studi Keperawatan
Waingapu

RENALDO GINIUS ANDUNG

“PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAWANGU”

Pendahuluan: Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini. Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan tekanan darah tinggi dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmhg. Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit yang serius dalam penanganannya. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang sangat berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Masalah keperawatan yang ditimbulkan oleh penderita hipertensi salah satunya adalah nyeri. Salah satu penanganan pada pasien hipertensi dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mengurangi nyeri pada pasien hipertensi melalui tindakan relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan teknik eksplorasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. **Hasil:** implementasi teknik relaksasi napas dalam dan otot progresif dapat menurunkan skala nyeri pada pasien hipertensi. **Kesimpulan:** Relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif terbukti efektif dapat menurunkan skala nyeri pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri akut, relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif

Kepustakaan : 21 (2015 – 2022)

ABSTRACT

Indonesian Ministry of Health

Kupang Ministry of Health Health
Polytechnic

Waingapu Nursing Study Program

RENALDO GINIUS ANDUNG

"APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN HYPERTENSION PATIENTS WITH ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS IN THE WORKING AREA OF THE KAWANGU PUSKESMAS"

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease which is a very serious health problem today. Hypertension is a disease that causes high blood pressure where the systolic pressure is more than 140 mmHg and the diastolic pressure is more than 90 mmHg. Hypertension is a type of disease that is serious to treat. Hypertension is a risk factor that greatly influences the incidence of heart and blood vessel disease. One of the nursing problems caused by hypertension sufferers is pain. One treatment for hypertensive patients is to perform deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation. **Objective:** Reduce pain in hypertensive patients through deep breathing and progressive muscle relaxation. **Method:** This research uses a case study method with an exploratory approach to deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation. **Results:** implementation of deep breathing and progressive muscle relaxation techniques can reduce the pain scale in hypertensive patients. **Conclusion:** Deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation have been proven to be effective in reducing the pain scale in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, acute pain, deep breathing relaxation, progressive muscle relaxation

Bibliography: 21 (2015 – 2022)

DAFTAR ISI

Cover	
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
BIODATA PENULIS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
RENALDO GINIUS ANDUNG	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan penelitian	5
1.4 Manfaat penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Hipertensi	7
2.2 Konsep Lansia	20
2.3 Konsep Nyeri	21
2.4 Konsep relaksasi napas dalam	24
2.5 Konsep relaksasi otot progresif	24
2.6 Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
3.1 Pendekatan Penelitian	41
3.2 Subjek Studi Kasus	41
3.4 Definisi Operasional	42
3.5 Instrumen Penelitian	44
3.6 Metode Pengumpulan Data	44

3.7 Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	45
3.8 Tempat dan Waktu	47
3.9 Analisa Data dan Penyajian Data.....	47
3.10 Etika Studi Kasus.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Studi Kasus	50
4.2 Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP.....	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Gambar Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	23
Gambar Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Gambar Tabel 4.1 Daftar Umum Partisipan.....	61
Gambar Tabel 4.2 Karakteristik Keluhan Utama.....	62
Gambar Tabel 4.3 Klasifikasi Data.....	63
Gambar Tabel 4.4 Analisa Data.....	63
Gambar Tabel 4.5 Intervensi Keperawatan.....	65
Gambar Tabel 4.6 Intervensi Keperawatan.....	66
Gambar Tabel 4.7 Implementasi Keperawatan.....	67
Gambar Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway.....	13
Gambar 2.2 Visual Analog Scale	22
Gambar 2.3 Verbal Rating Scale	23
Gambar 2.4 Numerik Rating Scale	23
Gambar 2.5 Wong Baker Rating Scale	24

DAFTAR SINGKATAN

ACE	: Angiotensin I-converting enzyme
RAS	: Renin – angiotensin system
EKG	: Elektrokardiogram
HDL	: High Density Lipoprotein
HTC	: Hydrochlorothiazide
ARB	: Angiotensin receptor blocker
CCB	: Calcium Channel Blocker
TBC	: Tuberculosis
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
DVJ	: Distensi Vena Jugularis
SOP	: Standar Operasional Prosedur
IK	: Intruksional Kerja

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Keaslian Penelitian
- Lampiran 2 : SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 3 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 6 : Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 9 : Undangan Ujian Proposal
- Lampiran 10 : Berita Acara Ujian Proposal Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 11 : Daftar Hadir Ujian Proposal
- Lampiran 12 : Undangan Sidang Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 13 : Berita Acara Sidang Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 14 : Daftar Hadir Sidang Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 15 : Lembar Konsul Proposal
- Lampiran 16 : Lembar Konsul Revisi Proposal
- Lampiran 17 : Lembar Konsul Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 18 : Lembar Konsul Revisi Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 19 : Askep Gerontik
- Lampiran 20 : Dokumentasi