

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN KECEMASAN
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



OLEH:

APLIANA DEPA NGARA
NIM: 5303212210339

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK
WAIKABUBAK
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN KECEMASAN
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



OLEH:

APLIANA DEPA NGARA
NIM: 5303212210339

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK
WAIKABUBAK
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN KECEMASAN
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



OLEH:

APLIANA DEPA NGARA
NIM: 5303212210339

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK
WAIKABUBAK
2024**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Apliana Depa Ngara

Nim : 5303212210339

Email : aplingara7april@gmail.com

Program studi : Keperawatan Waikabubak 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 alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Waikabubak, 11 Juni 2024

Pembuat Pernyataan

Apliana Depa Ngara
Nim:PO5303212210339

PENGUJI I



Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 19680911 198902 1 004

PENGUJI II



Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep
NIP: . 19750810 200112 2 001

BIODATA PENULIS

Nama : Apliana Depa Ngara
Nim : PO5303212210339
Tempat/Tgl Lahir : Kambala, 07 April 2000
Alamat : Kodi Bangedo

Riwayat Pendidikan :

1. SD Masehi Walla Ndimu (2014)
2. SMP Negeri 1 Kodi Bangedo (2017)
3. SMK Negeri 1 Kodi Bangedo (2020)

MOTTO

**“SELAMA ADA NIAT DAN KEYAKINAN SEMUA AKAN JADI
MUNGKIN”**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN KECEMASAN
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**

OLEH

**Apliana Depa Ngara
Nim: 5303212210339**

**Telah Disetujui untuk Diujikan Di Depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak
Pada Tanggal 11 Juni 2024**

Pembimbing



**Uly Augustine, S.Kp., M.Kep
Nip. 19750810 200112 2 001**

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak



**Uly Augustine, S. Kp., M. Kep
Nip. 19750810 200112 2 001**

LEMBAR PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN KECEMASAN
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**

OLEH

**Apliana Depa Ngara
Nim: 5303212210339**

**Telah Diuji Di Depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak
Pada Tanggal 11 Juni 2024**

Penguji I



**Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 19680911 198902 1 004**

Penguji II



**Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep
NIP. 19750810 200112 2 001**

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak



**Uly Agustine, S. Kp., M. Kep
Nip. 19750810 200112 2 001**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah Ini Saya Persembahkan Kepada

1. Teruntuk Orang Tua tercinta Ibu Lidia Bura Kaka yang telah banyak memberikan doa, support, semangat dan cinta yang tulus serta kakak (Defrianus Dara Karia, Yusuf Kaley, Ferdinanto Wungo, Meriana Delu Ngara) dan adik (Oktavianus Woli) yang selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga ilmu yang didapatkan dapat bermanfaat bagi semua
2. Teruntuk keluarga yang lain (kakek, Nenek, om dan tante serta Sepupu) yang selalu memberi semangat serta dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini
3. Teruntuk sahabat (Lensi, Marlin) yang memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini
4. Teman-teman seperjuangan angkatan 2021 terutama kelas 3C yang telah menemani peneliti selama proses pembelajaran hingga tahap penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
5. Ibu Uly Agustine, S. Kp., M. Kep sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Bapak Petrus Belarminus, S.Kep. Ns. M.Kep sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritikan, saran, yang sifatnya membangun dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang. Penulis menyadari bahwa, selama penulisan Karya Tulis Ilmiah mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Keperawatan Waikabubak;
2. Uly Agustine, S.Kp., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang sekaligus sebagai Pembimbing yang telah memberikan kesempatan, waktu, tenaga dan pikiran kepadapenulis untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah karya tulis ilmiah dan menyelesaikan pendidikan baik secara akademis maupun klinik di Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang;
3. Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran yang membangun dalam membantu penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
4. Hironimus Mone Ngongo, S,Kep.,Ners.,M.H, selaku dosen pembimbing akademik.
5. Direktur RSUD Yang telah memberikan ijin untuk mengambil pasien sebagai subjek penelitian.

6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Waikabubak, 11 Juni 2024

Apliana Depa Ngara
Nim: 5303212210339

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Studi Kasus	4
D. Manfaat Studi Kasus	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KONSEP DASAR ASUHAN KEPERAWATAN	5
1. Pengkajian Keperawatan.....	5
2. Diagnosa Keperawatan.....	9
3. Intervensi Keperawatan.....	12
4. Implementasi Keperawatan.....	13
5. Evaluasi Keperawatan.....	13
B. KONSEP DASAR HIPERTENSI	
1. Pengertian Hipertensi	14
2. Etiologi	14
3. Anatomi Fisiologis	15
4. Patofisiologis.....	18
5. Pathway	19

6. Manifestasi Klinis	20
7. Komplikasi	20
8. Penatalaksanaan	21
9. Pencegahan.....	21
C. KONSEP TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM	23
1. Definisi Terapi Relaksasi Napas Dalam	23
2. Tujuan Napas Dalam.....	23
3. Manfaat Terapi Relaksasi Napas Dalam	23
4. Prosedur Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Studi Kasus.....	26
B. Subyek Studi Kasus	26
C. Fokus Studi Kasus.....	26
D. Definisi Operasional Studi Kasus	26
E. Instrumen Studi Kasus	26
F. Metode Studi Kasus	27
G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	27
H. Tempat dan Waktu	28
I. Analisaa Data	28
J. Penyajian Data	28
K. Etika Studi Kasus	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Studi Kasus	30
1. Pengkajian Keperawatan	30
2. Diagnosa Keperawatan.....	46
3. Intervensi Keperawatan.....	47
4. Implementasi Keperawatan.....	50
5. Evaluasi Keperawatan.....	56
B. Pembahasan	59
1. Pengkajian Keperawatan.....	59
2. Diagnosa Keperawatan	60

3. Intervensi Keperawatan.....	61
4. Implementas Keperawatan	62
5. Evaluasi Keperawatan	64
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan	12
Tabel 4.1 Biodata Pasien.....	30
Tabel 4.2 Alasan Masuk.....	31
Tabel 4.3 faktor predisposisi	31
Tabel 4.4 Fisik.....	32
Tabel 4.5 Skala HARS	32
Tabel 4.6 Konsep Diri	35
Tabel 4.7 Hubungan Sosial	36
Tabel 4.8 Spiritual	36
Tabel 4.9 Status Mental.....	37
Tabel 4.10 Kebutuhan Persiapan Pulang	40
Tabel 4.11 Mekanisme Koping	41
Tabel 4.12 Masalah Psikososial Dan Lingkungan	42
Tabel 4.13 Terapi Medik.....	43
Tabel 4.14 Analisa Data	46
Tabel 4.15 Diagnosa Keperawatan	46
Tabel 4.16 Intervensi Keperawatan.....	47
Tabel 4.17 Implementasi Keperawatan.....	50
Tabel 4.18 Evaluasi Keperawatan.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Jantung	15
----------------------------------	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 <i>Pathway</i> Hipertensi	19
Bagan 4.1 Genogram.....	33

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
NTT	: <i>Nusa Tenggara Timur</i>
RSUD	: <i>Rumah Sakit Umum Daerah</i>
RM	: <i>Rekam Medik</i>
PHK	: <i>Pengakhiran Hubungan Kerja</i>
TD	: <i>Tekanan Darah</i>
SDKI	: <i>Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia</i>
SIKI	: <i>Standar Intervensi Keperawatan Indonesia</i>
SLKI	: <i>Standar Luaran Keperawatan Indonesia</i>
PPNI	: <i>Persatuan Perawat Nasional Indonesia</i>
DPP	: <i>Dewan Pengurus Pusat</i>
MMHG	: <i>Milimeter Air Raksa (Millimeter Of Mercury)</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
ACE-i	: <i>Angiotensin Converting Enzim Inhibitor</i>
ARBs	: <i>Angiotensin Receptor Blockers</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxietyrating Scale</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 2 Surat Balasan Data Awal
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dari Institusi
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Dari Penanaman Modal Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 5 Surat Keterangan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Proposal Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 9 Format Pengkajian Jiwa
- Lampiran 10 SOP Terapi Relaksasi Napas Dalam
- Lampiran 11 Skala Hamilton Anxiety Scale (Hars)
- Lampiran 12 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Infomed Consent*)
- Lampiran 13 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 14 Leaflet
- Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Studi Kasus