

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN RASA NYAMAN DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KAMBANIRU**

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



OLEH:

GRASIA JESICA NGGUNA AY
NIM: PO5303203221288

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN WAINGAPU
TAHUN 2025**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Grasia Jesica Ngguna Ay
Nim : PO5303203221288
Program studi : DIII Keperawatan Waingapu
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Kambaniru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini mengandung unsur plagiasi lebih dari 30% sebagaimana hasil pemeriksaan menggunakan perangkat pendeteksi plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Waingapu.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Waingapu, 10 September 2025

Yang menyatakan,


6116FAMX429296088
Grasia Jesica Ngguna Ay

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang betanda tangan dibawah ini:

Nama : Grasia Jesica Ngguna Ay
Nim : PO5303203221288
Program studi :D-III Keperawatan Waingapu
Judul Karya Tulis Ilmiah :Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada
Pasien Hipertensi Dengan Maslah Keperawatan
Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja
Puskesmas Kambaniru

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini merupakan murni hasil penelitian dan analisis data saya sepihak, bukan hasil jiplakan dari karya peniliti lain tanpa mencantumkan sumber yang sesuai.

Penulis juga menyatakan bahwa karya ini belum pernah diajukan untuk memenuhi tugas akhir atau karya ilmiah di institusi Pendidikan lain. Apa bila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia mempertanggungjawabkan sepenuhnya sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Waingapu, 21 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Grasia Jesica Ngguna Ay)

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN RASA
NYAMAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMBANIRU**

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi DIII Keperawatan Waingapu pada tanggal, 23 Juli 2025

OLEH

**GRASIA JESICA NGGUNA AY
NIM. PO5303203221288**

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

PEMBIMBING



**KARTINI PEKABANDA SST.M.Kes
NIP. 1983042122006042015**

MENGETAHUI

KETUA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAINGAPU



**MARIA KARERI HARA, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIP. 19670210198903 2 001**

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN RASA
NYAMAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMBANIRU**

OLEH

**GRASIA JESICA NGGUNA AY
NIM. PO5303203221288**

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi DIII Keperawatan Waingapu,
23 Juli 2025

Penguji I



**YUBLINA ROHI SST.,Keb.M.Kes
NIP.198407122006042013**

Penguji II



**KARTINI PEKABANDA SST.M.Kes
NIP. 1983042122006042015**

MENGETAHUI

KETUA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAINGAPU



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

BIODATA PENULIS

Nama : Grasia Jesica Ngguna Ay

Tempat Tanggal Lahir : Kalu, 29 Desember 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jln. Hayam Wuruk Kalu - Sumba Timur

Riwayat Pendidikan :

1. SD Inpres Kalu lulus tahun 2016
2. SMP Negeri 1 Waingapu lulus tahun 2019
3. SMA Katolik Anda Luri lulus tahun 2022
4. Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi DIII Keperawatan Waingapu 2022 sampai sekarang.

Motto

"Karena TUHANlah yang Memberikan Hikmat, dari Mulut-Nya datang Pengetahuan dan Kepandaian."

(Amsal 2:6)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini sesuai dengan waktu yang ditentukan. Penyelesaian karya tulis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Waingapu Poltekkes Kemenkes Kupang dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Kambaniru”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Kartini Pekabanda SST.M.Kes, yang bertindak sebagai pembimbing dan telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis, serta telah meluangkan waktunya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis juga berterima kasih kepada Ibu Yublina Rohi SST., dosen penguji I, yang telah membantu dan membantu penulis menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Terima kasih kepada Bapak H. Irfan, SKM, M.Kes, Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Keperawatan Waingapu.
2. Sebagai ketua Program Studi Penulis diberi kesempatan untuk mengikuti kuliah di Program Studi Keperawatan Waingapu oleh Ibu Maria Kareri Hara, S.Kep.Ns., M.Kes.
3. Sebagai kepala Puskesmas Kambaniru, bapak Benyamin Leba Hiho, S.KM, telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kambaniru.

4. Ibu Veronika Toru S.Kep.,Ns.M.,Kep selaku dosen Pembimbing Akademik (PA)
5. Bapak Ibu dosen dan tendik yang telah membekali penulis dengan pengetahuan selama dibangku perkuliahan.
6. Terima kasih kepada Bapak Ardiyanto Hau M.Amah dan Ibu Yenias Harabi Loda, yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan, kepercayaan, dan doa kepada penulis untuk membantu mereka menyelesaikan karya ilmiah ini.
7. Adik-adik tercinta Antonius Jovan Keba Lamu dan Gregorius N.Hamandika yang telah memotivasi serta mendoakan penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
8. Seluruh teman (Aisyah, Rambu Kudu, Ka Selin, Herlince, Alen, Ira, Iren) yang telah memotivasi dan mendoakan dalam penulisan karya tulis ilmiah
9. Semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan namanya yang telah memotivasi dan dukungan doa sehingga penulis dapat 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 keperawatan.

Waingapu,

Penulis

ABSTRAK

Kementerian Kesehatan RI
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Kupang Program Studi DIII
Keperawatan Waingapu Karya Tulis
Ilmiah Waingapu 25 Mei 2025

GRASIA JESICA NGGUNA AY

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN DIWILAYAH
KERJA PUSKESMAS KAMBANIRU**

Pendahuluan : Ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg, itu disebut hipertensi. Penyakit ini memiliki tingkat kematian yang tinggi, sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam mempunyai peranan penting dalam meningkatkan cara dan perilaku dalam mengontrol tekanan darah. **Tujuan:** Untuk menerapkan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman di wilayah kerja Puskesmas Kmabaniru . **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan studi kasus, subyek penelitian ini satu orang penderita hipertensi, instrumen penelitian menggunakan format Keperawatan Medikal Bedah, leaflet,SAP dan SOP. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. **Hasil:** pengkajian pada pasien Tn.N yaitu sering merasa sakit kepala dan tegang di bagian tengkuknya dan ketika sakit Tn.N suka mengonsumsi makanan yang asin (tinggi garam). Diagnosa keperawatan yang dirumuskan adalah gangguan rasa nyaman dan gangguan pola tidur. Implementasi keperawatan yaitu penerapan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 kali kunjungan rumah. **Kesimpulan :** Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi selama 3 kali kunjungan rumah, masalah keperawatan gangguan rasa nyaman dan gangguan pola tidur teratasi dengan capaian kriteria hasil, Keluhan tidak nyaman, gelisah, keluhan sulit tidur, dan pola tidur membaik.

Kata Kunci : Teknik relaksasi nafas dalam, Hipertensi, gangguan rasa nyaman.

ABSTRACT

*Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Health Polytechnic of the Ministry of Health
Kupang Nursing Diploma III Study
Program Waingapu Scientific Paper Waingapu....*

GRASIA JESICA NGGUNA AY

**APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE IN
HYPERTENSION PATIENTS WITH NURSING PROBLEMS OF DISORDERS OF
COMFORT IN THE WORK AREA OF KAMBANIRU COMMUNITY HEALTH
CENTER**

Introduction: Hypertension is a condition characterized by chronically elevated blood pressure exceeding 140/90 mmHg. Hypertension is a major health problem worldwide, with its prevalence increasing year after year. Uncontrolled hypertension can lead to serious complications such as stroke, coronary heart disease, and kidney failure. **Objective:** To provide a deep breathing relaxation technique for hypertensive patients with nursing problems related to discomfort disorders in the Kambaniru Community Health Center (Puskesmas) work area, so that discomfort disorders can be resolved. **Results:** This study used a descriptive method with one sample, to determine the effectiveness of the deep breathing relaxation technique for hypertensive patients with nursing problems related to discomfort disorders over a 3-day period. The method used is to arrange the patient's sitting position as comfortable as possible, teach the patient deep breathing techniques by placing the hand on the abdomen, encourage the patient to inhale through the nose and feel the abdomen expand when inhaling, purse the lips, exhale through the mouth and exhale slowly, feel the abdomen Move down, repeat the steps 15 times, with short breaks every 5 times, done for 5-10 minutes. The patient must do it at least twice a day. Pre: 170/100 mmHg Post: 130/80 mmHg. After being given deep breathing relaxation techniques the patient looked calm and had normal blood pressure. **Recommendation:** It is hoped that patients will understand the therapy provided, and the results of this study can be used as information and input for community health centers (Puskesmas) in improving the quality of services.

Keywords: Deep breathing relaxation technique, hypertension.

DAFTAR ISI

Karya tulis ilmiah.....	i
Pernyataan Orisinalitas	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Biodata Penulis	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Singkatan	xv
Daftar Lampiran	xvi
Bab I Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Secara Teoritis	7
1.4.2 Bagi institusi pendidikan	7
1.4.3 Bagi pasien.....	7
1.4.4 Bagi Puskesmas	7
1.4.5 Bagi mahasiswa	7
BAB II Tinjauan Pustaka	8
2.1 Konsep Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Etiologi Hipertensi	8
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	10
2.1.4 Tanda dan gejala Hipertensi.....	11
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	12
2.1.6 Pathway Hipertensi	17
2.1.7 Pemeriksaan penunjang	18
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	19
2.1.9 Komplikasi Hipertensi	20
2.2 Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi	22

2.2.1 Pengkajian	22
2.2.2 Diagnosis Keperawatan	26
2.2.3 Intervensi Keperawatan	28
2.2.4 Implementasi	31
2.2.5 Evaluasi	31
2.3 Teknik Relaksasi Napas Dalam	31
2.3.1 Pengertian	31
2.3.2 Manfaat	32
2.3.3 Mekanisme.....	32
2.4 Gangguan Rasa Nyaman.....	33
2.4.1 Pengertian	33
2.4.2 Etiologi.....	34
2.4.3 Intervensi	35
BAB III Metode Studi Kasus	36
3.1 Desain Studi Kasus	36
3.2 Subjek Studi Kasus	38
3.3 Fokus Studi	38
3.4 Definisi Operasional	38
3.5 Instrumen Studi Kasus	38
3.6 Metode Pengumpulan Data	39
3.7 Lokasi Dan Waktu	41
3.8 Analisa Data	42
3.9 Etika Studi Kasus	42
Jadwal Penelitian	42
BAB IV Hasil Penelitian	43
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	43
4.2 Hasil Studi Kasus	43
4.2.1 Pengkajian	43
1.1.1 Diagnosa Keperawatan	46
1.1.2 Intervensi Keperawatan	46
1.1.3 Implementasi Keperawatan	47
1.1.4 Evaluasi keperawatan.....	49
1.1.5 Pembahasan Pengkajian	50
1.2 Diagnosa Keperawatan	51
1.3 Intervensi keperawatan	70
1.4 Implementasi Keperawatan	71
1.5 Evaluasi Keperawatan	71
1.6 Keterbatasan Studi Kasus.....	71
BAB V Kesimpulan Dan Saran	72
5.1 Kesimpulan	72
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
Lampiran.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pathway Hipertensi

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Tabel 1.1 Klasifikasi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 4.1 Jadwal Penelitian	42
Table 4.2 Identitas, keluhan dan respon	43
Tabel 4.3 Pemeriksaan fisik	44
Tabel 4.4 Aktifitas sehari-hari	45
Tabel 5.2 Intervensi	51
Tabel 5.3 Implementasi	51
Tabel 5.4 Evaluasi	51

Daftar Singkatan

RI	: Republik Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
KTI	: Karya Tulis Ilmiah
KMB	: Keperawatan Medikal Bedah
SOP	: Standar Operasional
SAP	: Satuan Acara Penyuluhan
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia

Daftar Lampiran

Lampiran

- Lampiran 1: Permohonan pengambilan data awal
- Lampiran 2: Permohonan menjadi responden
- Lampiran 3: Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 4: Keaslian penelitian
- Lampiran 5: Surat keterangan hasil cek plagiasi
- Lampiran 6: Undangan ujian proposal
- Lampiran 7: Undangan ujian KTI
- Lampiran 8: Berita acara ujian proposal
- Lampiran 9: Daftar hadir ujian proposal
- Lampiran 10: Berita acara ujian sidang KTI
- Lampiran 11: Daftar hadir ujian KTI
- Lampiran 12: Lembar konsultasi proposal
- Lampiran 13: Lembar konsultasi revisi proposal
- Lampiran 14: Lembar konsultasi KTI
- Lampiran 15: Lembar konsultasi revisi KTI
- Lampiran 16: SOP/SAP
- Lampiran 17: Format Askep
- Lampiran 18: Dokumentasi