

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAWANGU**

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Waingapu



JUSTEN NDAWA HAMBAMANU
NIM: PO 5303203221297

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

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Justen Ndawa Hambamanu
NIM : PO5303203221297
Program Studi : D III Keperawatan Waingapu
Judul Karya Tulis : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan
Ilmiah : Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien
Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian 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, 02 September 2025

Yang menyatakan,



Justen Ndawa Hambamanu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Justen Ndawa Hambamanu
NIM : PO5303203221297
Program Studi : D-III Keperawatan Waingapu
Judul Karya Tulis : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan
Ilmiah : Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien
Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah murni hasil pemikiran, penelitian, dan analisis saya sendiri, bukan hasil jiplakan atau penyalinan dari karya orang lain tanpa mencantumkan sumber yang sesuai. Semua kutipan, data, atau informasi yang berasal dari sumber lain telah dituliskan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Saya juga menyatakan bahwa karya ini belum pernah diajukan untuk memenuhi tugas akhir atau karya ilmiah di institusi pendidikan lain. Apa bila di kemudian 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, Juni 2025

Yang menyatakan,



Justen Ndawa Hambamanu

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAWANGU

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Waingapu

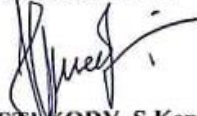
OLEH :



JUSTEN NDAWA HAMBAMANU
NIM: PO 5303203221297

Telah disetujui untuk diujikan di depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi D-III Keperawatan Waingapu pada tanggal 11 Juni 2025

PEMBIMBING



MARTHA METU KODY, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIP. 196610151989032001

MENGETAHUI

KETUA PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN WAINGAPU



MARIA KARERI HARA, S.Kep. Ns., M.Kes
NIP. 196702101989032001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAWANGU

Disusun Oleh:



Justen Ndawa Hambamanu
NIM: PO 5303203221297

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi D-III Keperawatan Waingapu
Pada tanggal 26 Juni 2025

PENGUJI I



Yosephina E. S. Gunawan, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 198103102006042001

PENGUJI II



Martha Meti Kody, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 196610151989032001

MENGETAHUI

KETUA PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN WAINGAPU



MARIA KARERI HARA, S.Kep. Ns., M.Kes
NIP. 196702101989032001

BIODATA PENULIS

Nama : Justen Ndawa Hambamanu

Tempat Tanggal Lahir : Bunggur, 09 Agustus 1998

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Kristen Protestan

Alamat : Kawangu

Riwayat Pendidikan :

1. Tamat SDN Palindi tahun 2011
2. Tamat SMP N 1 Pandawai tahun 2014
3. Tamat SMA N 1 Pandawai tahun 2017
4. Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Program Studi D-III Keperawatan Waingapu

MOTTO

BEKERJA DAN BERUSAHALAH

SELAGI MASIH DIBERI KESEMPATAN

ABSTRAK

Kementerian Kesehatan RI
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Program Studi D-III Keperawatan Waingapu
Karya Tulis Ilmiah,
Waingapu, Juni 2025

JUSTEN NDAWA HAMBAMANU
“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAWANGU”

xv+73+8 Lampiran

Latar belakang: hipertensi atau darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia dan seringkali menyebabkan masalah keperawatan seperti nyeri akut. **Tujuan:** untuk menerapkan latihan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi atau mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi. **Metode:** yang digunakan adalah studi kasus dengan subjek penelitian satu pasien hipertensi berusia 41-60 tahun yang memenuhi kriteria tertentu. Metode dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan keluarga. Data kemudian dianalisis untuk menentukan fokus intervensi. **Hasil penelitian:** menunjukkan bahwa pasien hipertensi mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Intervensi teknik relaksasi napas dalam diberikan sesuai dengan kebutuhan pasien, yang kemudian dievaluasi berdasarkan perubahan kondisi klinis pasien. Setelah intervensi, masalah keperawatan nyeri akut pada pasien berkurang. **Kesimpulan:** dari penelitian ini adalah bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat membantu pasien mengurangi/mengatasi masalah nyeri akut pada pasien hipertensi. Diharapkan intervensi ini dapat diterapkan secara luas sebagai bagian dari asuhan keperawatan bagi pasien Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Napas Dalam, Nyeri Akut, Teknik Relakasasi

Kepustakaan: 2017-2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas berkat dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sesuai harapan dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu ijin penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Martha Meti Kody, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan, masukan serta memotivasi penulis dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terimakasih yang sama pula penulis sampaikan kepada ibu Yosephina E.S Gunawan, S.Kep.,Ns, M.Kep selaku penguji yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Irfan, SKM. M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan Diploma Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
2. Ibu Maria Kareri Hara, S.Kep., Ns. M.Kes sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Keperawatan Waingapu.
3. Ibu Rambu Mema, S.kep., Ns selaku Kepala Puskesmas Kawangu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Kawangu.
4. Bapak/ibu dosen yang telah membekali penulis dengan pengetahuan selama proses perkuliahan
5. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan dan mendukung baik secara spiritual, materil dan moril kepada penulis dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

6. Teman-teman Tingkat 3B Angkatan 2022 yang telah memberikan dukungan baik secara spiritual, material dan moral kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan moral maupun material kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis mengharapkan masukan dan kritikan yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini agar dapat digunakan sebaik mungkin untuk meningkatkan pemahaman mengenai intervensi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca dan bisa dijadikan sebagai bahan acuan.

Waingapu, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	I
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Pernyataan Orisinalitas	iv
Biodata Penulis	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Singkatan	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Teori Hipertensi	8
2.1.1 Pengertian	8
2.1.2 Klasifikasi	9
2.1.3 Etiologi	9
2.1.4 Manifestasi Klinis	11
2.1.5 Patofisiologi	11
2.1.6 Pathway	14
2.1.7 Komplikasi	15
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang	15
2.1.9 Penatalaksanaan Medis	16
2.2 Konsep Relaksasi Napas Dalam	18
2.2.1 Defenisi	18

2.2.2	Tujuan Terapi Relaksasi Napas Dalam	18
2.2.3	Manfaat Terapi Relaksasi Napas Dalam	18
2.2.4	Prosedur Tindakan Terapi Relaksasi Napas Dalam	19
2.3	Konsep Nyeri Akut	20
2.3.1	Pengertian Nyeri Akut	20
2.3.2	Penyebab Nyeri Akut	21
2.3.3	Tanda dan Gejala Nyeri Akut	21
2.3.4	Pengobatan Nyeri Akut	22
2.3.5	Teknik Mengatasi Nyeri Akut	22
2.4	Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	23
2.4.1	Pengkajian	23
2.4.2	Diagnosa Keperawatan	30
2.4.3	Intervensi Keperawatan	32
2.4.4	Implementasi Keperawatan	34
2.4.5	Evaluasi Keperawatan	34
BAB 3 METODOLOGI STUDI KASUS		
3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Subjek Studi Kasus	35
3.3	Fokus Studi	35
3.4	Defenisi Operasional	35
3.5	Instrumen	37
3.6	Metode Pengumpulan Data	37
3.7	Langkah-langkah Pelaksanaan Studi Kasus	39
3.8	Lokasi dan Waktu	40
3.9	Analisa Data	40
3.10	Penyajian Data	41
3.11	Etika Penelitian	41
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	43
4.2	Hasil Penelitian	45
4.2.1	Pengkajian	45
4.2.2	Analisa Data	55

4.2.3	Diagnosa Keperawatan	57
4.2.4	Intervensi Keperawatan	57
4.2.5	Implementasi Keperawatan	59
4.2.6	Evaluasi Keperawatan	64
4.3	Pembahasan	66
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	71
5.2	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		75

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 2.2	Intervensi Keperawatan pada Pasien Hipertensi	32
Tabel 3.1	Defenisi Operasional	36
Tabel 4.1	Distribusi Ketenagakerjaan Puskesmas Kawangu	43
Tabel 4.2	Komposisi Keluarga	45
Tabel 4.3	Riwayat Kesehatan Anggota Keluarga	48
Tabel 4.4	Pemeriksaan Fisik	50
Tabel 4.5	Analisa Data	55
Tabel 4.6	Skoring/Prioritas Diagnosa Keperawatan	55
Tabel 4.7	Intervensi Keperawatan	57
Tabel 4.8	Implementasi Keperawatan	59
Tabel 4.9	Evaluasi Keperawatan	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pathway	14
Gambar 3.1	Langkah-langkah Pelaksanaan Studi Kasus	39

DAFTAR SINGKATAN

WHO	World Health Organization
NTT	Nusa Tenggara Timur
TD	Tekanan Darah
PPNI	Persatuan Perawat Nasional Indonesia
SDKI	Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SOP	Standar Operasional Prosedur
WOD	Wawancara, Observasi, Dan Dokumentasi
Kemendes	Kementerian Kesehatan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Asuhan Keperawatan Keluarga
Lampiran 2	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 3	Satuan Acara Penyuluhan
Lampiran 4	Leaflet
Lampiran 5	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Surat Pengambilan Data Awal
Lampiran 8	Dokumentasi