

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI POSISI *HIGH FOWLER* DAN
RELAKSASI PROGRESIF: TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI
RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG Drs. TITUS ULY**



OLEH

**Alldiarth J.B.P Maleta
NIM.PO.5303201220857**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT
JENDERAL SUMBER DAYA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES KUPANG DEPARTEMEN KEPERAWATAN PROGRAM
STUDI DIPLOMA-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI POSISI *HIGH FOWLER* DAN
RELAKSASI PROGRESIF: TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI
RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG Drs. TITUS ULY**

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma D III Keperawatan Pada Pogram Studi D III Keperawatan
PoltekNIK Kesehatan Kemenkes Kupang



OLEH

Alldiarth J.B.P Maleta
NIM.PO.5303201220857

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT
JENDERAL SUMBER DAYA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES KUPANG DEPARTEMEN KEPERAWATAN PROGRAM
STUDI DIPLOMA-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda dibawah ini:

Nama : Alldiarth J.B.P Maleta
Nim : PO.5303201220857
Program Studi : D-III Keperawatan Kupang

Saya dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya buat sepenuhnya merupakan hasil kerja saya sendiri dan bukan plagiarisme, Saya dengan ini menyatakan bahwa semua tulisan atau pemikiran orang lain yang saya gunakan dalam Karya Tulis Ilmiah ini telah saya sebutkan dengan jelas, baik yang berupa kutipan maupun referensi. Penulis tidak meakukan plagiat dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini, dan apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa ini merupakan hasil jiblanan, saya siap mempertanggung jawabkannya.

Kupang, 4 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Alldiarth J.B.P Maleta

NIM.PO.5303201220857

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI POSISI HIGH FOWLER DAN
RELAKSASI PROGRESIF: TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI
RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG Drs. TITUS ULY

Di susun oleh



Alldiarth J.B.P Maleta

NIM.PO.5303201220857

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal 1 Juli 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



Fransiskus S. Onggang.,S.Kep.,Ns.,M.Sc

NIP.196902261991011001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr.Florentianus Tat.,SKp.,M.Kes

NIP.19691128199930301005

Mengetahui

Ketua Program Studi D-III Keperawatan



Margareta Teli,S.Kep,Ns,MSc-PH,PhD

NIP.197707272000032002

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI POSISI HIGH FOWLER DAN
RELAKSASI PROGRESIF: TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI
DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG Drs. TITUS ULY

Di Susun Oleh



Alldiarth J.B.P Maleta

NIM.PO.5303201220857

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah di Ujikan Di Depan Penguji
Pada tanggal 4 Juli 2025

Mengesahkan

Penguji Utama

Aben B.Y.H Romana., S.Kep.,Ns.,M.Kep

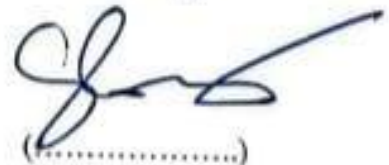
NIP.196711181989032001


(.....)

Pendamping

Fransiskus S. Onggang., S.Kep.,Ns.,M.Sc

NIP.196902261991011001


(.....)

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Florentinus Tat., SKp., M.Kes
NIP.196911281993031005

Mengetahui
Ketua Program Studi DIII Keperawatan


Margareta Teli, S.Kep.Ns,MSc-PH,PhD
NIP.197707272000032002

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI POSISI HIGH FOWLER DAN RELAKSASI PROGRESIF: TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG Drs. TITUS ULY

Alldiarth J.B.P Maleta¹ Fransiskus S. Onggang² Aben B. Y. H. Romana³

¹Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Kupang

^{2 3} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : aldimaleta@gmail.com

Latar belakang: Hipertensi merupakan kondisi medis yang sering tidak menunjukkan gejala klinis namun dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak terkontrol. Menurut data WHO tahun 2020, sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan perkiraan jumlah kasus meningkat menjadi 1,15 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia >18 tahun mencapai 34,11%, dengan jumlah kasus sekitar 63 juta dan 427.218 kematian akibat hipertensi pada tahun 2022. Di Rumah Sakit Bhayangkara Dr. Titus Uly, prevalensi hipertensi pada pasien dewasa hingga lansia mencapai 43% dari 115.801 kasus yang tercatat pada tahun 2021. Meskipun pengobatan farmakologis tersedia, banyak penderita hipertensi yang tidak rutin mengonsumsi obat. Posisi High Fowler dan teknik relaksasi napas dalam telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh intervensi posisi high fowler dan relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Kupang Drs. Titus Uly. **Metode:** Metode yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain pretest-posttest, melibatkan 2 pasien hipertensi yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah penerapan posisi High Fowler dan teknik relaksasi napas dalam, dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa posisi High Fowler dan teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai alternatif non-farmakologis dalam manajemen hipertensi. **Saran:** Tenaga kesehatan disarankan menggunakan napas dalam dan posisi high fowler untuk hipertensi, pasien diminta menjaga pola hidup sehat, institusi mengadopsi intervensi ini, dan peneliti melakukan studi lanjutan.

Kata Kunci: Hipertensi, Posisi High Fowler, Relaksasi Napas Dalam, Tekanan Darah, Perawatan Non-Farmakologis.

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINED HIGH FOWLER POSITION AND DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT BHAYANGKARA HOSPITAL KUPANG DRS. TITUS ULY"

Alldiarth J.B.P Maleta¹ Fransiskus S. Onggang² Aben B. Y. H. Romana³

¹Student of the Diploma III Nursing Program, Poltekkes Kemenkes

²³Lecturers of the Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : aldimaleta@gmail.com

Background: Hypertension often has no symptoms but can cause serious complications if uncontrolled. Globally, 1.13 billion people had hypertension in 2020, rising to an estimated 1.15 billion by 2025. In Indonesia, prevalence is 34.11% in adults, with 63 million cases and over 427,000 deaths in 2022. At Bhayangkara Dr. Titus Uly Hospital, 43% of adult patients had hypertension in 2021. Despite available medications, many patients are non-compliant. High Fowler's position and deep breathing techniques have been shown to lower blood pressure. **Objective:** To assess the effect of High Fowler's position and relaxation on blood pressure in hypertensive patients at Bhayangkara Kupang Drs. Titus Uly Hospital. **Methods:** A quasi-experimental study with 2 purposively sampled patients, measuring blood pressure before and after 3 days of intervention. **Results:** Significant blood pressure reduction was observed ($p < 0.05$) after applying the interventions. **Conclusion:** High Fowler's position and deep breathing are effective non-pharmacological options for managing hypertension. **Recommendations:** Healthcare workers should apply these techniques, patients should maintain healthy lifestyles, institutions should adopt the interventions, and further research is encouraged.

Keywords: Hypertension, High Fowler's Position, Deep Breathing, Blood Pressure, Non-Pharmacological Care.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke kehadiran tuhan yang maha esa karena atas berkat dan bimbingnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini dengan judul “Pengaruh Kombinasi Intervensi Posisi High Fowler Dan Relaksasi Progresif: Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Drs. Titus Uly Kupang”.

Dalam penyusunan dan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, tidak terlepas dari bantuan tenaga, pikiran dan dukungan moral. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya terkhususnya kepada Bapak Fransiskus S. Onggang., S.Kep., Ns., M.Sc, sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu guna membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Aben B. Y. H. Romana, S.Kep, Ns, M.Kep, sebagai dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berguna dan bermanfaat untuk perbaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberi ijin dan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi kasus ini
3. Margareta Teli, S.Kep, Ns, MSc-PH, PhD selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan.
4. Bapak Irfan, SKM., M.Kes selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan dukungan dan bimbingan kepada penulis selama melaksanakan perkuliahan.

5. Orang tua Tercinta, Ibu Juminah Sanam, Bapak Nusri Nahakuain dan Kaka Juan Nahakuain, Terima kasih karena selalu mendoakan dan memotivasi penulis untuk selalu semangat.
6. Untuk kaka-kaka, kaka Vania, kaka atoy, dan kaka indra yang membantu dalam menuliskan dalam karya tulis ilmiah ini.
7. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi DIII Keperawatan Kupang, Politeknik Kesehatan Kupang, yang telah memberikan bimbingan dan dukungan.
8. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua tercinta, Ibu Herodiana Padama, Bapak Matheos Maleta dan Kaka Jhonatan Maleta, Adik Michael Maleta, Adik Putri Maleta, serta keluarga tercinta, atas doa dan motivasi yang selalu diberikan.
9. Untuk kaka Atoy yang membantu dalam menuliskan karya tulis ilmiah ini.
10. Teman-teman seperjuangan (Marthin), (Melven), (Andry), (Roger), (Rivan), (Jolo), (Lois), (Ama), (Cibo), (Ira), (Ambu), (Thessa), (Mey), (Diana), (Yora), (Michel), (Aditya), (Pujez), (Richat), (Reguler C), (AwecekGg) Yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan, teman-teman angkatan 31 yang selalu memberikan masukan dan dorongan, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.
12. Semua pihak yang tidak disebutkan secara rinci, namun telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam penyusunan proposal ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak jauh dari kata sempurna. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak yang membangun untuk penyempurnaan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini sangat diharapkan untuk membantu dan bermanfaat bagi semua pihak.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB 2	5
TINJAUAN PUSAKA.....	5
2.1 Konsep Teori.....	5
2.1.1 Definisi Hipertensi	5
2.1.2 Penyebab Hipertensi	5
2.1.3 Klasifikasi	8
2.1.4 Patofisiologi	11
2.1.5 Gejala Dan Tanda Hipertensi	15
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	16

2.1.7 Penatalaksanaan	18
2.2 Konsep Posisi High Fowler Dan Relaksasi Progresif.....	19
2.2.1 Definisi Posisi High Fowler Dan Relaksasi Progresif	19
2.2.2 Tujuan Posisi High Fowler Dan Relaksasi Progresif.....	20
2.2.3 Manfaat Posisi High Fowler Dan Relaksasi Progresif.....	21
2.3 Konsep Asuhan Keperawatan	22
2.3.1 Pengkajian.....	22
2.3.2 Diagnosa Keperawatan	22
2.3.3 Perancangan Keperawatan	23
2.3.4 Standar Luaran Keperawatan	24
2.3.5 Implementasi Keperawatan.....	25
2.3.6 Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	25
2.4 Kerangka Konsep.....	27
BAB 3	28
METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis/Desain/Rancangan Penelitian.....	28
3.2 Subjek Penelitian.....	28
3.3 Fokus Studi	28
3.4 Definisi Operasional Fokus Studi	29
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	30
3.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian	31
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data.....	31
3.9 Etika Penelitian	31
BAB 4	33

4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	34
4.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian.....	38
4.2 Pembahasan.....	42
4.2.1 Karakteristik pasien hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Kupang Drs. Titus Uly	42
4.2.2 pengaruh sebelum intervensi terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi	44
4.2.3 pengaruh sesudah intervensi terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.....	45
4.2.4 pengaruh intervensi terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.....	47
4.3 keterbatasan penelitian	48
BAB 5	50
PENUTUP.....	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54