



**ANALISIS PENERAPAN TINDAKAN KEPERAWATAN DENGAN
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENIS**

KIAN

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

OLEH :

**AUNUR RAFIQ
NIM. 891221008**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK**

2023

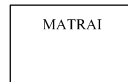
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : AUNUR RAFIQ

NIM : 891221008

Tanda Tangan :



Tanggal : 01 Agustus 2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : AUNUR RAFIQ

NIM : 891221008

Program Studi : Profesi Ners

Judul : Analisis Penerapan Tindakan Keperawatan Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak.

PEMBIMBING

Ns. Nurul Hidayah, M.Kep
NIDN. 1119079101

Diajukan di : Pontianak

Tanggal : 01 Agustus 2023

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

Disusun Oleh :

AUNUR RAFIQ

NIM. 891221008

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal ...

Penguji I

Penguji II

Dr. Ns. Wahyu Kirana, M.Kep, Sp. Jiwa
NIDN. 1106097501

Ns. Dwin Seprian, M.Kep
NIDN. 1105099302

Penguji III

Ns. Nurul Hidayah, M.Kep
NIDN. 1119079101

KIAN ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk
mendapatkan gelar Ners (Ns.)

Mengetahui

Pontianak,

Ketua
STIKes YARSI Pontianak

Ketua Program Studi
Pendidikan Profesi Ners

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Ns. Nurpratiwi, M.Kep
NIDN. 1110118703

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT. Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan seluruh rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga kita masih diberikan kesempatan dan kesehatan untuk menjalankan kehidupan ini menjadi lebih baik dengan penuh kasih sayang-Nya. Shalawat serta salam kita hanturkan kepada baginda Rasulullah SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang insyaallah penuh berkah ini, karena berkat perjuangan beliau kita masih bisa merasakan manisnya iman dan islam.

Karya Akhir Ilmiah Ners (KIAN) ini yang berjudul “Analisis Penerapan Tindakan Keperawatan Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stress Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak. KIAN ini tidak akan sanggup peneliti selesaikan dengan baik tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep, selaku Ketua STIKes YARSI Pontianak.
2. Ns. Nurpratiwi, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ners STIKes YARSI Pontianak.
3. Ns. Nurul Hidayah, M.Kep selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu, memberikan pembelajaran, masukan dan semangat yang sangat bermanfaat dan menginspirasi bagi peneliti.
4. Dr. Ns.Wahyu Kirana, M.Kep, Sp.Jiwa, Ns. Dwin Seprian, M.Kep dan Ns. Nurul Hidayah, M.Kep selaku dosen penguji 1, 2 dan 3 yang telah menyediakan waktu untuk menguji KIAN ini.
5. Dosen dan seluruh civitas akademik STIKes YARSI Pontianak yang telah banyak membantu baik dalam ilmu yang diberikan maupun hal lain yang membantu peneliti dalam menyelesaikan KIAN ini.

6. Kepada orang tua, saudara, dan teman saya yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan moril serta kasih sayang, sehingga saya terus belajar, berusaha, bersemangat, tanggung jawab, kuat dan sabar mendengar keluhan dalam menyelesaikan KIAN ini.
7. Teman-teman satu pembimbing, teman sekelas dan satu angkatan tahun 2022 Profesi Ners STIKes YARSI Pontianak yang selalu bekerja sama dan saling memberikan motivasi dalam proses penyelesaian KIAN ini.

Saya menyadari bahwa KIAN ini masih jauh dari kata sempurna dan tentu saja masih banyak memerlukan perbaikan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan hasil penelitian ini.

Pontianak, 01 Agustus 2023

AUNUR RAFIQ
NIM. 891221008

ABSTRAK

ANALISIS PENERAPAN TINDAKAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI

Aunur Rafiq¹, Nurul Hidayah²

¹Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak, Indonesia

²Dosen STIKes YARSI Pontianak, Indonesia

Email: aunurrafpmk@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit *the silent killer* yang menyebabkan 1 dari 3 orang dewasa terkena penyakit hipertensi dan diperkirakan 7.5 juta kematian yang diakibatkan oleh hipertensi di seluruh dunia. Faktor tersering penyebab hipertensi salah satunya stress.

Tujuan : menganalisis penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan dan darah dan tingkat stres pada pasien hipertensi.

Metode : Jenis penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus menggunakan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi yang dilakukan selama 3 hari. Responden penelitian ini yaitu pasien hipertensi. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi.

Hasil : Terdapat penurunan tekanan darah dan tingkat stres setelah diberikan intervensi pemberian terapi relaksasi nafas dalam selama 3 x 24 jam.

Kesimpulan : Dari hasil analisis didapatkan bahwa selama 3x24 jam dengan intervensi terapi teknik relaksasi nafas dalam, terdapat penurunan tekanan darah dan tingkat stres yang cukup signifikan. Diharapkan terapi teknik elaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi untuk menurunkan tekanan darah dan tingkat stres pada pasien hipertensi.

Kata kunci : terapi teknik relaksasi nafas dalam, tekanan darah dan stres, hipertensi

Sumber : 15 (2016-2023)

ABSTRAK

ANALYSIS OF THE APPLICATION OF NURSING MEASURES USING DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUE ON DECREASING BLOOD PRESSURE AND STRES LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS

Aunur Rafiq¹, Nurul Hidayah²

¹Student of STIKes YARSI Pontianak, Indonesia

²Lecture of STIKes YARSI Pontianak, Indonesia

Email: aunurrafpmk@gmail.com

Background: Hypertension is the silent killer which causes 1 in 3 adults to suffer from hypertension and an estimated 7.5 million deaths are caused by hypertension worldwide. One of the most common factors causing hypertension is stres.

Objective: to analyze the application of deep breathing relaxation techniques to blood pressure and stres levels in hypertensive patients.

Methods: This type of research is descriptive with a case study approach using the nursing process which consists of assessment, diagnosis, intervention, implementation and evaluation carried out for 3 days. The respondents of this study were hypertensive patients. Collecting data using observation techniques.

Results: There was a decrease in blood pressure and stres levels after being given the intervention of deep breathing relaxation therapy for 3 x 24 hours.

Conclusion: From the results of the analysis it was found that for 3x24 hours with the intervention of deep breathing relaxation techniques, there was a significant decrease in blood pressure and stres levels. It is hoped that deep breathing relaxation technique therapy can be used as an alternative therapy to reduce blood pressure and stres levels in hypertensive patients.

Keywords: deep breathing relaxation technique therapy, blood pressure and stress, hypertension

Source : 15 (2016-2023)

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRAK</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Masalah	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Sistematika Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Penyakit Hipertensi	6
B. Konsep Stress	19
C. Konsep Relaksasi	31
D. Konsep Asuhan Keperawatan	33
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	
A. Pengkajian	42
B. Analisa Data	46
C. Intervensi Keperawatan	49
D. Implementasi Keperawatan	54
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Analisis Proses Keperawatan dengan Konsep Teori dan Kasus Terkait	62
B. Analisis Penerapan Intervensi Berdasarkan Evidence Based Nursing Practice	63
C. Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang dapat dilakukan ..	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66

B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kategori Derajat Hipertensi	11
2.2 Kuesioner DASS 42	27
2.3 Skala Stres	29
2.4 Indikator Penelitian	30
2.5 Pemeriksaan Penunjang	35
2.6 Analisa Data	35
2.7 DASS 4	43
3.1 Analisa Data	46
3.2 Intervensi Keperawatan	48
3.3 Implementasi Keperawatan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pathway Hipertensi	14
2.2 Posisi Duduk Rileksasi Nafas Dalam	32
2.3 Demonstrasi Rileksasi	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran .1** Surat Izin Permohonan Pendahuluan Pengambilan Data
- Lampiran .2** Surat Izin Permohonan Penelitian dari STIKes Yarsi Pontianak
- Lampiran .3** Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran .4** Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran .5** Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden
- Lampiran .6** Lembar Kesiapan Menjadi Responden
- Lampiran .7** Lembar Hasil Pengkajian Tingkat Stress
- Lampiran .8** Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran .9** Dokumentasi
- Lampiran .10** Jurnal