



**ANALISIS PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY. A PENDERITA  
HIPERTENSI DI RUANG PENYAKIT DALAM RSUD DR.  
RUBINI MEMPAWAH**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk  
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

**OLEH:**

**HERA SAPTANIASARI**

**NIM. 891221022**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : Hera Saptaniasari  
NIM : 891221022  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI  
Pontianak  
Judul : Analisis Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk  
Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita  
Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr.  
Rubini Mempawah

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

**Pembimbing**



**Ns. Yunita Dwi Anggreini, M. Kep**

Diajukan di : Pontianak  
Tanggal : 27 Juli 2023

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**ANALISIS PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI NAPAS DALAM**  
**UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY. A**  
**PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG PENYAKIT DALAM RSUD DR.**  
**RUBINI MEMPAWAH**

**Disusun Oleh:**

**HERA SAPTANIASARI**  
**NIM. 891221022**

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

**Penguji I**



**Ns. Nurpratiwi, M.Kep**  
**NIDN. 1110118703**

**Penguji II**



**Ns. Mimi Amaludin, M.Kep**  
**NIDN. 1101059301**

**Penguji III**



**Ns. Yunita Dwi Anggreini, M.Kep**  
**NIDN. 112068902**

Mengetahui  
Pontianak, 27 Juli 2023

**Ketua**  
**STIKes YARSI Pontianak**



**Ns. Uti Rusdian Hidavat, M.Kep**  
**NIDN. 1123058801**

**Ketua**  
**Program Studi Pendidikan Profesi**  
**Ners**



**Ns. Nurpratiwi, M. Kep**  
**NIDN. 1110118703**

## 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 : HERA SAPTANIASARI

Nim : 891221022

Tanda Tangan :



Tanggal : 27 Juli 2023

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul: “Analisis Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah”

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners keperawatan di STIKES YARSI Pontianak Tahun Ajaran 2023/2024. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dorongan baik moril maupun material kepada penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YARSI Pontianak.yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M.Kep. selaku Ka.Prodi Pendidikan Profesi Ners
3. Ibu Ns. Yunita Dwi Anggreini, M. Kep selaku Pembimbing yang banyak memberikan masukan, motivasi, ketelitian serta penuh kesabaran dalam membimbing penulis.
4. Dosen dan Staf STIKES YARSI Pontianak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan inspirasi hingga terselesaikan KIAN ini.
5. Kepada semua pihak yang berada di Puskesmas Teluk Melano.
6. Teman-teman Prodi Ners yang saya sayangi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung atas selesainya KIAN saya ini.
7. Kepada semua pihak yang bersangkutan dalam penyelesaian KIAN ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungannya.

Penulis berharap semoga amal kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Semoga KIAN ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pontianak, 25 Juli 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. F. R.' with a stylized flourish.

Penulis

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKes YARSI Pontianak, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hera Saptaniasari  
NIM : 891221022  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners  
Jenis Karya : Karya Tulis Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Analisis Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes YARSI Pontianak berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pontianak  
Pada tanggal : 25 Juli 2023

Yang menyatakan



**Hera Saptaniasari**

## ABSTRAK

### **Analisis Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah**

**Hera Saptaniasari, Yunita Dwi Anggreini<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak

<sup>2</sup>Dosen STIKes YARSI Pontianak

Email: [h3ra1987@gmail.com](mailto:h3ra1987@gmail.com)

**Latar Belakang :** Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular didunia. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Tehnik non farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan terapi relaksasi napas dalam.

**Tujuan :** Menggambarkan hasil Analisis Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah

**Metode :** Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah akhir menggunakan metode analisis kasus dengan penerapan *evidence based nursing practice*.

**Hasil :** Penerapan tehnik relaksasi napas dapat menurunkan tekanan darah pada Ny. A penderita hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD dr. Rubini Mempawah.

**Kesimpulan :** Dari hasil analisis didapatkan bahwa selama 3 kali pertemuan dengan pemberian relaksasi napas dalam, tekanan darah Ny. A menurun dan terkontrol.

**Kata Kunci :** Hipertensi, relaksasi napas dalam

**Sumber :** 67 (2011-2022)



## ABSTRACT

### **Analysis of the Application of Deep Breath Relaxation Techniques to Lower Blood Pressure in Mrs. A with Hypertension in the Internal Medicine Room of dr. Rubini Mempawah Hospital**

**Hera Saptaniasari, Yunita Dwi Anggreini<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Student of STIKes YARSI Pontianak

<sup>2</sup>Lecture of STIKes YARSI Pontianak

Email: [h3ra1987@gmail.com](mailto:h3ra1987@gmail.com)

**Background:** Hypertension is one of the non-communicable diseases in the world. Handling hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological techniques can be done using deep breath relaxation therapy.

**Objective:** Describe the results of the Analysis of the Application of Deep Breath Relaxation Techniques to Lower Blood Pressure in Mrs. A Hypertension Patients in the Internal Medicine Room of dr. Rubini Mempawah Hospital.

**Method:** The method used in writing the final scientific paper uses a case analysis method with the application of evidence based nursing practice.

**Results:** The application of breath relaxation techniques can reduce blood pressure in Mrs. A with hypertension in the internal medicine room of dr. Rubini Mempawah Hospital.

**Conclusion:** From the results of the analysis it was found that during 3 meetings with the provision of deep breath relaxation, Mrs. A's blood pressure decreased and was controlled.

**Keywords:** Hypertension, deep breath relaxation

Source : 67 (2011-2022)

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iiii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ivv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vivii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viiviii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ixx</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan .....	4
E. Manfaat .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Hipertensi .....	8
B. Konsep Relaksasi Napas Dalam .....	18
C. Asuhan Keperawatan Teoritis .....	23
<b>BAB III DAFTAR KELOLAAN KASUS UTAMA.....</b>	<b>32</b>
A. Pengkajian .....	32
B. Analisa data .....	41
C. Intervensi Keperawatan .....	43
D. Implementasi dan Evaluasi .....	47

<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Analisis Proses Keperawatan Dengan Konsep Teori dan Kasus Terkait...	58
B. Analisis penerapan intervensi berdasarkan Evidence Based Nursing Practice .....	60
C. Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang dapat dilakukan.....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terkait .....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC-VII 2003 .....	9
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	26
Tabel 3.1 Hasil Pemeriksaan Laboratorium.....	40
Tabel 3. 2 Analisa Data.....	41
Tabel 3.3 Intervensi Keperawatan.....	43
Tabel 3.4 Implementasi dan Evaluasi .....	47

## DAFTAR SKEMA

Gambar 1.1 <i>Pathways</i> Hipertensi .....	11
Gambar 1.2 <i>Pathways</i> Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah .....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan .....	70
Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan .....	71
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian .....	72
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian .....	73
Lampiran 5. SOP Tehnik Relaksasi Napas Dalam .....	74
Lampiran 6. SAP Hipertensi .....	76
Lampiran 7. Leaflet Hipertensi .....	84