

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
UNTUK MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS II
DENPASAR UTARA TAHUN 2024**



Oleh:
NI PUTU KERTI SUTAMI
NIM. P07120121078

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
UNTUK MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS II
DENPASAR UTARA TAHUN 2024**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Oleh:
NI PUTU KERTI SUTAMI
NIM. P07120121078

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
UNTUK MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS II
DENPASAR UTARA TAHUN 2024**



Diajukan Oleh :

NI PUTU KERTI SUTAMI
NIM. P07120121078

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

I Nengah Sumirta, SST,S.Kep,Ns. M.Kes
NIP. 196502251986031002

Pembimbing Pendamping

I Gusti Ayu Harini, SKM, M.Kes.
NIP. 196412311985032011

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
UNTUK MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS II
DENPASAR UTARA TAHUN 2024**






Diajukan Oleh :

NI PUTU KERTI SUTAMI
NIM. P07120121078

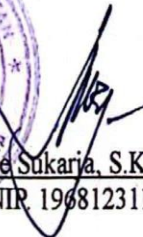
**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 28 MEI 2024**

TIM PENGUJI

1. I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si (Ketua Penguji) 
NIP. 196510081986031001
2. N.L.K. Sulisnadewi.M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An (Anggota Penguji 1) 
NIP. 197406221998032001
3. Ns.Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi,S.Kep.,M.Kep. (Anggota Penguji 2) 
NIP. 198310182006042001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**




I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Kerti Sutami
NIM : P07120121078
Program Studi : Diploma 3
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Jalan Untung Surapati Gang 2/4, Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024” adalah benar **karya saya sendiri bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 28 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Putu Kerti Sutami

NIM. P07120121078

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION
THERAPY TO OVERCOME ANXIETY IN PATIENTS
HYPERTENSION AT COMMUNITY HEALTH
CENTER II NORTH DENPASAR IN 2024**

ABSTRACT

A person is said to have hypertension if they have blood pressure above normal. Complications of hypertension tend to make patients experience severe anxiety and even panic. Efforts that can be made to treat hypertension and anxiety can be done with deep breathing relaxation therapy. This research aims to describe the implementation of deep breathing relaxation therapy to overcome anxiety in hypertensive patients at Community Health Center II North Denpasar in 2024. This type of research is descriptive in the form of an in-depth case study. Data collection methods in this research are interviews, observation, physical assessment, and documentation. The results of this study showed that there was a decrease in the level of anxiety in hypertensive patients with anxiety problems after deep breathing relaxation therapy was carried out as evidenced by the research subjects feeling calmer and more relaxed, no longer complaining of dizziness, their hands were not shaking, and were able to carry out relaxation therapy independently as expected. researcher. The conclusion obtained after implementing deep breathing relaxation therapy in hypertensive patients with anxiety problems in 3 meetings lasting 20 minutes starting from assessment to evaluation, was the result that the implementation of deep breathing relaxation therapy was able to reduce anxiety levels.

Keywords: *Hypertension, Anxiety, Deep Breathing Relaxation Therapy*

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR UTARA TAHUN 2024

ABSTRAK

Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika memiliki tekanan darah diatas normal. Komplikasi hipertensi cenderung membuat pasien mengalami ansietas berat bahkan panik. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi yang mengalami ansietas dapat dilakukan dengan terapi relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif dalam bentuk studi kasus mendalam. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, pengkajian fisik, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi dengan masalah ansietas setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam dibuktikan dengan subjek penelitian merasa lebih tenang dan rileks, sudah tidak mengeluh pusing, tangan tidak gemetar, dan mampu melakukan terapi relaksasi secara mandiri sesuai yang diharapkan peneliti. Simpulan yang didapat setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah ansietas dalam 3 kali pertemuan selama 20 menit dimulai dari pengkajian sampai evaluasi, didapatkan hasil bahwa implementasi terapi relaksasi napas dalam mampu menurunkan tingkat ansietas.

Kata Kunci : Hipertensi, Ansietas, Terapi Relaksasi Napas Dalam

RINGKASAN PENELITIAN

Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024

Nama: Ni Putu Kerti Sutami

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Tanda dan gejala utama pada penderita hipertensi yaitu nyeri pada dada serta jantung berdebar-debar, sakit kepala, penglihatan kabur, sesak napas, kelelahan, rasa cemas yang berlebihan, dan gelisah. Data WHO menunjukkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari penyakit mereka. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar di Indonesia, prevalensi hipertensi sebanyak 34,11% dari populasi berumur lebih dari 18 tahun.

Tingkat hipertensi tertinggi ditemukan di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13%, dan terendah ditemukan di Provinsi Papua sebesar 22,22%. Provinsi Bali terdapat sebanyak 29,97% dengan hipertensi di Indonesia. Profil Kesehatan Provinsi Bali, menunjukkan bahwa persentase penderita hipertensi tertinggi berada di Kota Denpasar dengan 100.569 penduduk, sementara Kabupaten Klungkung memiliki prevalensi terendah dengan 4.629 kasus. Data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar didapat angka kunjungan hipertensi tertinggi kedua berada di Puskesmas II Denpasar Utara sebanyak 20,439 kasus.

Dampak penanganan hipertensi yang tidak cepat dan tepat akan menyebabkan komplikasi penyakit lain seperti gagal ginjal, jantung, dan stroke. Kondisi ini membuat seseorang yang terdiagnosis hipertensi mengalami ansietas. Kecemasan akan melatarbelakangi dan memperparah hipertensi karena pada saat cemas pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah akan meningkat. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi yang mengalami ansietas yaitu pemberian terapi relaksasi nafas dalam. Dengan menggunakan terapi

relaksasi tarik nafas dalam, pasien dapat mengontrol respon tubuhnya terhadap stres dan ansietas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi rekam keperawatan yang disajikan secara naratif. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada pasien hipertensi dengan masalah ansietas, berdasarkan hasil pengkajian diperoleh hasil bahwa pasien mengeluh pusing, merasa lemas, sulit tidur, tampak tegang, tangan gemetar, tampak gelisah, pasien merasa bingung dengan penyakit yang dideritanya padahal ia sudah mengikuti aturan dari tenaga kesehatan untuk rutin mengkonsumsi obat tetapi tidak kunjung menurun, pasien juga mengatakan khawatir dengan penyakit yang dideritanya dikarenakan harus meminum obat setiap hari untuk mengobati penyakitnya.

Hasil pemeriksaan tekanan darah mencapai 140/100 mmHg, nadi 95 kali per menit, suhu 36,5⁰C. Diagnosis keperawatan yang muncul adalah Ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Setelah dilakukan intervensi dalam 3 kali pertemuan selama 20 menit dengan intervensi utama terapi relaksasi, didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat ansietas dibuktikan dengan merasa lebih tenang dan rileks, sudah tidak mengeluh pusing, dan pasien mengatakan senang diberikan terapi relaksasi napas dalam, tangan tidak gemetar, pada saat diminta melakukan terapi relaksasi napas dalam secara mandiri pasien mampu melakukannya dengan sangat baik. Sehingga seluruh kriteria hasil yang diharapkan tercapai maka *assessment* yang dihasilkan adalah masalah ansietas teratasi dengan *planning* yang diberikan yaitu pertahankan intervensi dengan melatih terapi relaksasi napas dalam yang sudah diberikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024” terselesaikan tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep, Ners, M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu dr. Ni Putu Ari Widayani selaku kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Utara yang telah memberikan izin studi pendahuluan dan penelitian pada Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

5. Bapak I Nengah Sumirta, SST,S.Kep,Ns. M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM, M.Kes. selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh dosen pengajar di Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membekali ilmu yang sangat berharga bagi peneliti selama perkuliahan.
8. Bapak, ibu, adik, dan teman-teman tercinta yang selalu mendoakan peneliti serta memberi dukungan dan motivasi yang tiada henti-hentinya dalam penyusunan penelitian dan selama menempuh pendidikan ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa selalu memberikan yang terbaik bagi kita semua.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, banyak terdapat kesalahan baik sengaja maupun tidak disengaja, peneliti merasa masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik dari semua pihak yang sifatnya membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, 28 Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Relaksasi Napas Dalam.....	6
1. Definisi terapi relaksasi napas dalam	6
2. Tujuan terapi relaksasi napas dalam.....	6
3. Manfaat terapi relaksasi napas dalam.....	6
4. Indikasi terapi relaksasi napas dalam	7
5. Kontraindikasi terapi relaksasi napas dalam	7
6. Prosedur tindakan terapi relaksasi napas dalam	7
B. Konsep Dasar Ansietas	8
1. Definisi ansietas	8
2. Rentang respon	8
3. Klasifikasi ansietas	9
4. Etiologi ansietas	10
5. Gejala dan tanda ansietas	12
6. Penatalaksanaan ansietas	12
C. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	13
1. Pengkajian	13
2. Diagnosis keperawatan.....	15
3. Intervensi Keperawatan.....	16
4. Implementasi keperawatan	17
5. Evaluasi keperawatan	17
D. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi.....	18
1. Definisi hipertensi	18
2. Tanda dan gejala hipertensi	18
3. Etiologi hipertensi	19
4. Klasifikasi hipertensi.....	19

BAB III METODE STUDI KASUS

A. Jenis/Desain/Rancangan Studi Kasus.....	20
B. Subjek Studi Kasus.....	21
1. Kriteria inklusi.....	21
2. Kriteria eksklusi	21
C. Fokus Studi Kasus.....	22
D. Definisi Operasional Studi Kasus	22
E. Instrument Studi Kasus	23
F. Metode Pengumpulan Data	23
1. Wawancara	23
2. Lembar Observasi	24
3. Dokumentasi.....	24
G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	25
1. Tahap persiapan.....	25
2. Tahap pelaksanaan.....	26
3. Tahap pengambilan data	26
H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	26
I. Analisis Data dan Penyajian Data	27
J. Etika Studi Kasus	27
1. <i>Informed consent</i>	27
2. <i>Autonomy</i> (menghormati harkat dan martabat manusia).....	27
3. <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	28
4. <i>Justice</i> (keadilan).....	28
5. <i>Beneficence</i> (manfaat)	28
6. <i>Non maleficence</i> (tidak membahayakan)	28

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Kasus	29
1. Pengkajian Keperawatan	29
2. Diagnosis Keperawatan	31
3. Intervensi Keperawatan	32
4. Implementasi Keperawatan	33
5. Evaluasi Keperawatan	36
B. Pembahasan	36
C. Keterbatasan	42
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	43
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gejala dan Tanda Ansietas	12
Tabel 2 Klasifikasi Ansietas	19
Tabel 3 Definisi Operasional Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam	22
Tabel 4 Intervensi Keperawatan Terapi Relaksasi	32
Tabel 5 Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam	34
Tabel 6 Evaluasi Hasil Keperawatan Pada Subjek Penelitian.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rentang Respon Ansietas	9
Gambar 2 Pohon Masalah Pada Subjek Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	48
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	49
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	50
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	51
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	52
Lampiran 6 Intervensi Keperawatan Ansietas.....	55
Lampiran 7 SOP Terapi Relaksasi Napas Dalam.....	57
Lampiran 8 Surat Persetujuan Izin Pengambilan Data	59
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 10 Persetujuan Etik.....	62
Lampiran 11 Pengkajian Keperawatan	63
Lampiran 12 Lembar Observasi.....	68
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan	74
Lampiran 14 Lembar Validasi Bimbingan	75
Lampiran 15 Uji Cek Turnitin.....	76
Lampiran 16 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	78
Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	79