

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS
ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DENGAN TERAPI MEDITASI *MINDFULNESS*
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
TINGKAT I

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan
Tahun 2025



Oleh :
DESAK GEDE MIRAH PUSPITA DEWI
NIM. P07120324098

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2025

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS
ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN
DENGAN TERAPI MEDITASI *MINDFULNESS*
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
TINGKAT I

Studi Dilakukan Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan
Tahun 2025

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan

Oleh :
DESAK GEDE MIRAH PUSPITA DEWI
NIM. P07120324098

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN DENGAN TERAPI MEDITASI *MINDFULNESS* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI TINGKAT I

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan
Tahun 2025

Diajukan oleh :

DESAK GEDE MIRAH PUSPITA DEWI
NIM. P07120324098

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. Drs. I Wayan Mustika, S.Kep, Ns. M.Kes.
NIP. 196508111988031002

Pembimbing Pendamping :



Ketut Sudiantara, A.Per.Pen. S.Kep.Ns. M.Kes.
NIP. 196808031989031003

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarya, S.Kep, Ns. M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN DENGAN TERAPI MEDITASI *MINDFULNESS* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI TINGKAT I

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan
Tahun 2025

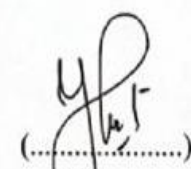
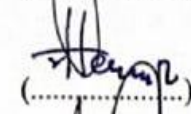
Diajukan oleh :

DESAK GEDE MIRAH PUSPITA DEWI
NIM. P07120324098

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 02 JUNI 2025

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|-----------|--|
| 1. <u>Dr. Agus Sri Lestari, S.ST, S.Kep, Ns, M.Erg.</u>
NIP. 196408131985032002 | (Ketua) | 
(.....) |
| 2. <u>Dr. Komang Ayu Henny A, SKM, M.Kep, Sp. Kom.</u>
NIP. 196603211988032001 | (Anggota) | 
(.....) |
| 3. <u>I Ketut Gama, SKM, M.Kes.</u>
NIP. 196202221983091001 | (Anggota) | 
(.....) |

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


I Made Sukarya, S.Kep, Ns, M.Kep.
NIP. 196812311992031020

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN DENGAN TERAPI MEDITASI *MINDFULNESS* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI TINGKAT I

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan
Tahun 2025**

Desak Gede Mirah Puspita Dewi

Program studi profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : mirah188@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan dalam pembuluh darah lebih dari 140/90 mmHg, gejala penyakit yang muncul dapat menyebabkan gangguan rasa nyaman. Untuk mengatasi gangguan rasa nyaman secara non farmakologi dapat dilakukan terapi meditasi *mindfulness*. Tujuan karya ilmiah ini yaitu mampu memberikan dan menganalisis asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan terapi meditasi *mindfulness* pada pasien hipertensi tingkat I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, jumlah sampel sebanyak 2 orang dengan hipertensi tingkat I. Hasil pengkajian pasien 1 dan pasien 2 didapatkan pasien mengeluh tidak nyaman pada tubuhnya. Intervensi terapi meditasi *mindfulness* diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 15-20 menit. Evaluasi keperawatan diperoleh pada pasien 1 dan pasien 2 setelah pemberian terapi meditasi *mindfulness* mengatakan merasa nyaman dan rileks. Kesimpulannya : pemberian terapi meditasi *mindfulness* efektif diberikan untuk mengurangi gangguan rasa nyaman pada pasien dengan hipertensi. Saran : diharapkan terapi meditasi *mindfulness* dijadikan alternatif pendukung terkait pemberian terapi non farmakologis pada pasien dengan hipertensi yang mengalami gangguan rasa nyaman.

Kata Kunci : Gangguan Rasa Nyaman, Meditasi *Mindfulness*

NURSING CARE FOR DISORDERS OF COMFORT WITH MINDFULNESS MEDITATION THERAPY IN ELDERLY WITH HYPERTENSION LEVEL I

***Study Conducted in the Work Area of UPTD Puskesmas
South Kuta in 2025***

ABSTRACT

Hypertension is an increase in pressure in blood vessels of more than 140/90 mmHg, symptoms of the disease that appear can cause disorders of comfort. To overcome disorders of comfort non-pharmacologically, mindfulness meditation therapy can be done. The purpose of this scientific paper is to be able to provide and analyze the maintenance of comfort disorders with mindfulness disorder therapy in patients with hypertension level I in the work area of UPTD Kuta Selatan Health Center in 2025. This study uses a case study method, the number of samples is 2 people with hypertension level I. The results of the assessment of patients 1 and 2 obtained patients complained of discomfort in their bodies. Mindfulness meditation therapy intervention was given 3 times a week with a duration of 15-20 minutes. Evaluation of the care obtained in patients 1 and 2 after giving mindfulness meditation therapy said they felt comfortable and relaxed. Conclusion: giving mindfulness meditation therapy is effective in reducing comfort disorders in hypertensive patients. Suggestion: it is hoped that mindfulness meditation therapy will be used as a supporting alternative related to the provision of non-pharmacological therapy in hypertensive patients who experience comfort disorders.

Keywords: Comfort Disorders, Mindfulness Meditation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat asungkertha Waranugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul **“Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Terapi Meditasi *Mindfulness* Pada Lansia Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan”** tepat pada waktunya. Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Denpasar.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr., Keb., S.Kep., Ners., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Profesi Ners.
2. Bapak Ners I Made Sukarja. S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberi kesempatan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
4. Bapak Dr. Drs. I Wayan Mustika, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

5. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Seluruh dosen yang terlibat dalam proses pembelajaran yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga kami dapat menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
7. Ibu dan ayah yang telah memberikan seluruh usahanya sehingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan sampai profesi Ners.
8. Semua pihak yang telah membantu hingga penyusunan Karya Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini tentunya masih belum sempurna. Untuk itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan guna penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Denpasar, Mei 2025

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desak Gede Mirah Puspita Dewi

NIM : P07120324098

Program Studi/Jurusan : Profesi Ners/Keperawatan

Tahun Akademik : 2024/2025

Alamat : Br. Lumajang, Desa Samsam, Kecamatan Kerambitan,
Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners dengan Judul Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Terapi Meditasi *Mindfulness* Pada Lansia Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners 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, Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Desak Gede Mirah Puspita Dewi
NIM. P07120324098

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
E. Metode Penulisan Karya Ilmiah.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Hipertensi.....	9
B. Gangguan Rasa Nyaman Pada Klien Lansia Dengan Hipertensi.....	17
C. Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Hipertensi Lansia.....	18
D. Terapi Meditasi Gangguan Rasa Nyaman Hipertensi Pada Lansia.....	21
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....	24
A. Pengkajian.....	24
B. Diagnosis Keperawatan	52
C. Intervensi Keperawatan.....	52
D. Implementasi Keperawatan.....	54
E. Evaluasi Keperawatan.....	62
BAB IV PEMBAHASAN.....	64

A. Analisis Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Dengan Hipertensi.....	64
B. Analisis Terapi Meditasi Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Dengan Hipertensi.....	68
BAB V PENUTUP.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Analisis Data Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Dengan Hipertensi.....	21
Tabel 2	Pengkajian Identitas Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	24
Tabel 3	Riwayat Kesehatan Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	25
Tabel 4	Data Riwayat Pekerjaan, Riwayat Lingkungan Hidup, Riwayat Rekreasi, Sistem Pendukung, Dan Status Kesehatan Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025	28
Tabel 5	Data Pemenuhan Kebutuhan Sehari-hari Dan Psikologis Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025..	30
Tabel 6	Data Pemeriksaan Fisik Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	34
Tabel 7	Indeks Katz Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Tn. W Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	36
Tabel 8	Indeks Katz Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	38
Tabel 9	<i>Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)</i> Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Tn. W Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	41

Tabel 10	Short Porteble Mental Status Questionaire (SPMSQ) Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	42
Tabel 11	<i>Mini - Mental State Exam</i> (MMSE) Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Tn. W Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	43
Tabel 12	<i>Mini - Mental State Exam</i> (MMSE) Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	45
Tabel 13	<i>Inventaris Depresi GDS Short Form</i> Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Tn. W Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	47
Tabel 14	<i>Inventaris Depresi GDS Short Form</i> Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	49
Tabel 15	Data Penunjang Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	50
Tabel 16	Analisa Data Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Tn. W Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025..	50
Tabel 17	Analisa Data Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	51

Tabel 18	Intervensi Keperawatan Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Tn. W Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	52
Tabel 19	Intervensi Keperawatan Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	53
Tabel 20	Implementasi Keperawatan Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Tn. W Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	54
Tabel 21	Implementasi Keperawatan Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	58
Tabel 22	Evaluasi Keperawatan Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Tn. W Dengan Hipertensi Tingkat I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	62
Tabel 23	Evaluasi Keperawatan Asuhan Keperawatan Ganguan Rasa Nyaman Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Genogram Pasien 1 Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025	34
.....		
Gambar 2	Genogram Pasien 2 Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2025	35
.....		