

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN
TERAPI RELAKSASI *DEEP SLOW BREATHING*
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN
HIPERTENSI

Studi Ini Dilakukan Di RSUD Kabupaten Karangasem Tahun 2020



Oleh:

NI KADEK AYU PRATIWI

NIM. P07120017075

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN
TERAPI RELAKSASI *DEEP SLOW BREATHING*
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN
HIPERTENSI

Studi Ini Dilakukan Di RSUD Kabupaten Karangasem Tahun 2020

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan DIII
Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar
Program Studi D-III Keperawatan

Oleh:

NI KADEK AYU PRATIWI

NIM. P07120017075

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020


LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN
TERAPI RELAKSASI *DEEP SLOW BREATHING*
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN
HIPERTENSI

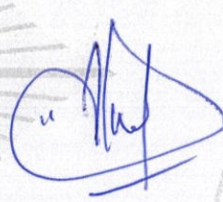
Studi Ini Dilakukan Di RSUD Kabupaten Karangasem Tahun 2020

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

PembimbingUtama:

PembimbingPendamping:


I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 196510081986031001


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

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR




IDPG Putra Yasa, S.Kp.M. Kep.Sp. MB
NIP.197 108141994021 001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL:
**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN TERAPI
RELAKSASI *DEEP SLOW BREATHING* UNTUK MENURUNKAN
ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI**


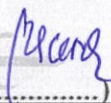
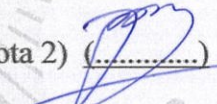
Studi Ini Dilakukan Di RSUD Kabupaten Karangasem Tahun 2020

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 27 MEI 2020

TIM PENGUJI

1. I Gede Widjanegara, SKM. M.Fis (Ketua) 
NIP.195805201979101001
2. I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes (Anggota 1) 
NIP.196502251986031002
3. I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si (Anggota 2) 
NIP. 196510081986031001

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



IDPG Putra Yasa, S.Kp.M. Kep.Sp. MB
NIP.197 108141994021 001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Ayu Pratiwi
NIM : P07120017075
Program Studi : DIII Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Br. Manak Yeh, Desa Adat Timbrah, Pertama, Kecamatan Karangasem, Kab. Karangasem, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir ini dengan judul Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi *Deep Slow Breathing* Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem adalah **benar karya sendiri atau 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.

Denpasar, Februari 2020

Yang membuat pernyataan



(Ni Kadek Ayu Pratiwi)

NIM. P07120017075

DESCRIPTION OF NURSING CARE
GIVING RELAXATION THERAPY DEEP SLOW BREATHING
TO REDUCE ANXIETY IN HYPERTENSIVE PATIENTS

(This case study was conducted at Karangasem District Hospital in 2020)

ABSTRACT

Hipertension is high blood pressure that is abnormal if the blood pressure is more than 140/90mmHg. One of the psychological effects on hypertension sufferers is anxiety. This study aims to determine the description of nursing care delivery of deep slow breathing relaxation therapy to reduce anxiety in hypertensive patients. This research uses descriptive research with a case study approach on two subjects in the Wijaya Kusuma 3 room at Karangasem District Hospital. The result of the study at assessment stage conducted through observation and documentation of nurses obtained subjective data result that the subject said I was confused and worried that my blood pressure could be high. This disease makes it difficult for me to concentrate and do my usual activities because I feel dizzy and helpless while the objective data result is that the subject looks nervous, looks tense, has difficulty controlling emotions, faces appear pale, vibrate sounds, poor eye contact, blood pressure 160/90mmHg. Based on assessment data, diagnoses that can be formulated on both subjects are anxiety. The action taken is giving deep slow breathing relaxation therapy. The evaluation that was obtained after being given nursing care for 3x45 minutes the problem of nursing anxiety levels in hypertensive patients.

Keywords: Deep Slow Breathing, Anxiety, Hypertention

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN
TERAPI RELAKSASI *DEEP SLOW BREATHING*
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA
PASIEN HIPERTENSI**

(Studi Ini Dilakukan Di RSUD Kabupaten Karangasem Tahun 2020)

ABSRTAK

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90mmHg. salah satu dampak psikologi pada penderita hipertensi adalah kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pemberian terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua orang subjek di Ruang Wijaya Kusuma 3 RSUD Kabupaten Karangasem. Hasil penelitian pada tahap pengkajian yang dilakukan melalui observasi dan dokumentasi perawat didapatkan hasil data subjektif yaitu subjek mengatakan merasa bingung dan khawatir tekanan darah saya bisa tinggi. penyakit ini menyebabkan saya sulit berkonsentrasi dan beraktivitas seperti biasanya karena merasa pusing dan tidak berdaya sedangkan hasil data objektif yaitu subjek tampak gelisah, tampak tegang, sulit mengontrol emosi, muka tampak pucat, suara bergetar, kontak mata buruk, tekanan darah 160/90 mmHg. Berdasarkan data pengkajian, diagnose yang dapat dirumuskan pada kedua subjek yaitu ansietas. Tindakan yang dilakukan yaitu pemberian terapi relaksasi *deep slow breathing*. Evaluasi yang didapatkan setelah diberikan asuhan keperawatan selama 3x45 menit masalah keperawatan ansietas teratasi. Kesimpulan dari terapi relaksasi *deep slow breathing* adalah terapi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Kata kunci: *Deep Slow Breathing*, Ansietas, Hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI *DEEP SLOW BREATHING* UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI

Oleh: Ni Kadek Ayu Pratiwi (P07120017075)

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal. Secara umum, seseorang yang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90mmHg. Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 120mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 80mmHg. (ardiansyah, 2015). Hipertensi juga disebut penyakit tidak menular, hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan. (Riskesdas 2018). Menurut *World Health Organization* pada tahun 2018 diseluruh dunia sekitar 40% dari orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas telah didiagnosis dengan hipertensi dengan prevalensi meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi 1 miliar pada tahun 2008. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika sebesar 46% sedangkan prevalensi terendah terjadi di Amerika sebesar 35%. (WHO, 2018)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Suaryanto 2015, salah satu dampak psikologi pada penderita hipertensi adalah kecemasan. Rasa cemas muncul ketika pertama kali didiagnosa hipertensi. Kecemasan merupakan factor resiko utama pada hipertensi. Kecemasan dapat menstimulasi pelepasan hormon epineprin dari kelenjar adrenal yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah penderita hipertensi mengalami tingkat

kecemasan yang sedang sebanyak 48 orang (54,5%). Dan tingkat kecemasan tertinggi yaitu sebesar 89,9%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengobservasi data hasil pengkajian, diagnose keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan pada pemberian terapi relaksasi deep slow breathing untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Fokus studi kasus pada penelitian ini adalah asuhan keperawatan pemberian terapi relaksasi deep slow breathing untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi, dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 2 orang.

Hasil studi kasus yang dilakukan peneliti pada subjek satu, subjek dua, dengan diagnosa keperawatan ansietas. Setelah pemberian terapi relaksasi *deep slow breathing*, pada subjek satu mengatakan merasa tenang, rasa khawatir berkurang, pusing berkurang, rasa tidak berdaya berkurang, konsentrasi membaik, tampak tenang, rileks, muka tampak tidak pucat, suara normal, kontak mata membaik, berkemih normal. Pada subjek dua mengatakan merasa tenang, rasa khawatir berkurang, pusing berkurang, mual berkurang, rasa tidak berdaya berkurang, konsentrasi membaik, tampak tenang, tampak rileks, tidur nyenyak, tekanan darah normal 120/80 mmHg, tremor berkurang, muka tampak tidak pucat, kontak mata membaik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah peneliti dapat menyusun karya tulis ilmiah ini dengan judul **“Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi *Deep Slow Breathing* Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Krangasem Tahun 2020”** tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan DIII di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D III Keperawatan Poltekkes Denpasar
2. Direktur RSUD Kabupaten Karangasem yang telah memberikan izin dalam pengambilan data di RSUD Kabupaten Karangasem.
3. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.
4. Bapak Ketua Program Study D III Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.
5. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si selaku pembimbing utama yang memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.

6. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.

7. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun penelitian ini dengan baik.

8. Mahasiswa angkatan XXXII DIII Keperawatan Poltekkes Denpasar yang memberikan semangat dan masukan pada penelitian ini.

9. Orang tua, keluarga, kerabat dan sahabat peneliti yang telah memberikan dukungan beserta inspirasi dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah Ini.

10. Semuan pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.

yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah Ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, Mei 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KARYA TULIS ILMIAH.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSRTAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Studi Kasus	5
D. Manfaat Studi Kasus	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Terapi Relaksasi Deep Slow Breathing.....	7
1. Terapi Relaksasi Deep Slow Breathing	7
2. Ansietas	13
B. Asuhan Keperawatan pada Pasien Ansietas	20
1. Pengkajian	20

2. Diagnosa Keperawatan	21
3. Rencana Keperawatan.....	21
4. Implementasi Keperawatan	24
5. Evaluasi Keperawatan.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	27
1. Variabel Penelitian.....	27
2. Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu	30
C. Subjek Studi Kasus	30
1. Kriteria inklusi.....	31
2. Kriteria Eksklusi	31
D. Fokus Studi Kasus.....	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	31
F. Metode Analisis Data	33
G. Etika Studi Kasus	33
1. <i>Inform Consent</i> (Persetujuan MenjadiKlien)	34
2. <i>Anonymity</i> (TanpaNama)	34
3. <i>Confidentially</i> (Kerahasiaan)	34
4. <i>Self Determination</i> (Otonomi).....	34
5. <i>Fair Handling</i> (Penanganan yangAdil).....	34
6. <i>Right to Get Protection</i> (Hak MendapatPerlindungan).....	35
BAB V HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	

A. Hasil Studi Kasus	36
1. Pengkajian Keperawatan	36
2. Diagnosa Keperawatan	37
3. Rencana Keperawatan.....	37
4. Tindakan Keperawatan	40
5. Evaluasi Keperawatan.....	45
B. Pembahasan	45
1. Pengkajian	45
2. Diagnosa Keperawatan	46
3. Rencana Keperawatan.....	47
4. Tindakan Keperawatan	47
5. Evaluasi Keperawatan.....	48
C. Keterbatasan.....	48
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi <i>Deep Slow Breathing</i>	11
Tabel 2 Gejala Tanda Minor Pada Ansietas	18
Tabel 3 Gejala Tanda Mayor Pada Ansietas	18
Tabel 4 Definisi Operasional	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rentang Ansietas	15
Gambar 2 Kerangka Konsep Gambaran Asuhan Keperawatan Ansietas	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penulisan.....	53
Lampiran 2 Rencana Anggaran Biaya	54
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	55
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	56
Lampiran 5 Lembar Observasi	57
Lampiran 6 SOP Terapi Relaksasi <i>Deep Slow Breathing</i>	67