

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI
NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI
DI BANJAR PETAK KAJA KECAMATAN GIANYAR
KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2021**



Oleh:

NI KADEK AYU DIAH PARAMITA
NIM. P07120018049

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI DIII JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI
NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI
DI BANJAR PETAK KAJA KECAMATAN GIANYAR
KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2021**

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

Oleh :

NI KADEK AYU DIAH PARAMITA

NIM. P07120018049

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI DIII JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI
NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI
DI BANJAR PETAK KAJA KECAMATAN GIANYAR
KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2021**

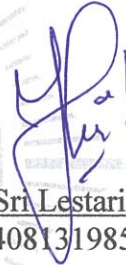
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



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

Pembimbing Pendamping :



Dr Agus Sri Lestari, S.Kep.Ns.M.Erg
NIP. 196408131985032002

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



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

**KARYA TULIS ILMIAH
DENGAN JUDUL :**

**GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI
NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI
DI BANJAR PETAK KAJA KECAMATANGIANYAR
KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2021**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 05 MEI 2021

TIM PENGUJI :

1. Dr.K.A. Henny Achjar, SKM..M.Kep,Sp.Kom (Ketua Penguji) (Henny Achjar)
NIP.196603211988032001
2. I Ketut Gama, SKM.M.Kes (Anggota 1) (Ketut Gama)
NIP. 196202221983091001
3. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.S.Kep.Ns M.Kes (Anggota 2) (Ketut Sudiantara)
NIP.196808031989031003

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



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Ayu Diah Paramita

NIM : P07120018049

Program Studi : D III

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2020/2021

Alamat : Br. Petak Kaja Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021 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.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Ayu Diah Paramita

NIM : P07120018049

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF DEEP BREATH
RELAXATION THERAPY IN HYPERTENSION PATIENTS
IN BANJAR PETAK KAJA GIANYAR DISTRICT
GIANYAR REGENCY IN 2021**

ABSTRACT

Non-communicable disease (PTM) is one of the most common causes of death in Indonesia. One of the non-communicable diseases that can attack society today is hypertension. This study aims to describe the knowledge of deep breath relaxation therapy in hypertensive patients. This research uses descriptive research. This research was conducted in Banjar Petak Kaja, Gianyar District, Gianyar Regency with a population of 50 respondents and a sample of 44 respondents. using purposive sampling technique. The measuring instrument used was a questionnaire. The results of this study indicate that of the 44 respondents, the majority were 40-49 years old as many as 25 respondents (56.8%). Male gender as many as 24 respondents (54.5%). The final high school education level was 30 respondents (68.2%). 22 respondents (50%) worked as private employees / laborers / employees. The conclusions of this research are respondents with less knowledge as many as 19 people (43.2%), sufficient knowledge as many as 14 people (31.8%), and good knowledge as many as 11 people (25%). Suggestions for hypertension respondents to seek information about hypertension and deep breath relaxation therapy.

Keywords: *Hypertension, knowledge, relaxation therapy*

**GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI
NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI
DI BANJAR PETAK KAJA KECAMATAN GIANYAR
KABUPATEN GIANYAR
TAHUN 2021**

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak di Indonesia, Salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyerang masyarakat saat ini yaitu penyakit Hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk gambaran pengetahuan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien Hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Banjar Petak Kaja, Kecamatan Gianyar, Kabupaten Gianyar dengan populasi 50 responden dan sampel sebanyak 44 responden. menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuisisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 44 responden didapatkan mayoritas berusia 40-49 tahun 25 responden (56,8 %). Mayoritas jenis kelamin laki-laki 24 responden (54,5%). Mayoritas pendidikan akhir SMA 30 responden (68,2 %). Mayoritas bekerja sebagai karyawan swasta/buruh/pegawai 22 responden (50%). Simpulan penelitian ini yaitu mayoritas responden dengan pengetahuan kurang 19 responden (43,2%), mayoritas pengetahuan yang cukup 14 responden (31,8%), dan mayoritas pengetahuan baik 11 responden (25%). Saran agar responden mencari informasi mengenai penyakit Hipertensi dan terapi relaksasi nafas dalam.

Kata Kunci : Hipertensi, pengetahuan, terapi relaksasi

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi
Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar
Kabupaten Gianyar Tahun 2021

Oleh : Ni Kadek Ayu Diah Paramita (Nim : P07120018049)

Terapi relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian. (Hartanti, dkk, 2016). Relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernapas, menghilangkan ansietas. (Bruner & Suddart, 2013). Manfaat terapi relaksasi nafas dalam adalah ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah, tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah, detak jantung lebih rendah, mengurangi tekanan darah, meningkatkan keyakinan, kesehatan mental menjadi lebih baik. Serta pengaruh terapi relaksasi nafas dalam pada pasien Hipertensi adalah merangsang munculnya oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru bahkan pusat otak yang berfungsi membuat orang menjadi lebih tenang sehingga tekanan darah yang dalam keadaan tinggi akan menurun (Wardani, 2015).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. (Notoatmodjo, 2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seperti pendidikan, infomasi/media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, usia dan pekerjaan. (Budiman & Agus Riyanto, 2013). Kriteria tingkat pengetahuan yaitu pengetahuan baik : 76 % - 100 %, pengetahuan cukup : 56 % - 75 %, pengetahuan kurang : < 56 %. Nursalam (2016).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Faktor-faktor penyebab Hipertensi seperti genetik, usia, garam, kolesterol, obesitas, stress, rokok, kafein, alkohol, kurang olahraga. (Musakar & Tanwir,

2020) . Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (persisten) dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke). (Kemenkes.RI, 2014). Tanda dan gejala Hipertensi seperti Sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal. (Utaminingsih, 2015). Dampak dari Hipertensi adalah serangan jantung, stroke, gagal ginjal (Sinuraya, dkk, 2017).

Prevalensi jumlah penduduk dunia yang menderita Hipertensi menurut WHO (2015) sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita Hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis Hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi kejadian Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 34,1% yang artinya mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas (2013) yang mencapai angka 25,8%. (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Jumlah penderita Hipertensi di Provinsi Bali berusia ≥ 15 tahun terdapat sebanyak 820.878 kasus. (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020). Total kasus Hipertensi di kabupaten Gianyar yaitu 9.914. (Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2019). Khususnya di Banjar Petak Kaja penderita Hipertensi sebanyak 50 orang.

Penelitian ini bertujuan untuk gambaran pengetahuan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Banjar Petak Kaja, Kecamatan Gianyar, Kabupaten Gianyar dengan populasi 50 responden dan sampel sebanyak 44 responden (*purposive sampling*), menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 44 responden didapatkan mayoritas berusia 40-49 tahun sebanyak 25 responden (56,8 %). Dengan jenis kelamin responden terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 24 responden (54,5%). Tingkat pendidikan akhir SMA sebanyak 30 responden (68,2 %). Responden terbanyak bekerja sebagai karyawan swasta/buruh/pegawai sebanyak 28 responden (63,6 %). Dari hasil penelitian pengetahuan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien Hipertensi di Banjar Petak Kaja didapatkan bahwa pasien Hipertensi di Banjar Petak Kaja masih berpengetahuan kurang mengenai terapi relaksasi nafas dalam. Responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 19

responden (43,2%), pengetahuan yang cukup sebanyak 14 responden (31,8%), dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (25%). Saran agar responden mencari informasi mengenai penyakit Hipertensi dan terapi relaksasi nafas dalam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021” tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ahli madya keperawatan pada program studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Karya Tulis Ilmiah ini dapat di selesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh Program pendidikan D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST,S.Kep,Ns. M.Kes, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatam Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per.Pen. S.Kep.Ns M.Kes, selaku pembimbing utama yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Dr Agus Sri Lestari, S.Kep.Ns.M.Erg, selaku pembimbing pendamping yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi kami, sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.
7. Bapak I Made Sukania dan Ibu I Gusti Ayu Putriasih serta keluarga penulis yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengharapkan kritik dan saran objektif yang bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Denpasar, Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	7
1. Definisi terapi relaksasi nafas dalam.....	7
2. Tujuan terapi relaksasi nafas dalam	7
3. Manfaat terapi relaksasi nafas dalam	8
4. Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam	8
5. Prosedur tindakan terapi relaksasi nafas dalam	8

B. Konsep Pengetahuan	9
1. Definisi pengetahuan.....	9
2. Cara memperoleh pengetahuan	11
3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan	13
4. Kriteria tingkat pengetahuan	15
C. Konsep Hipertensi.....	15
1. Pengertian Hipertensi	15
2. Klasifikasi Hipertensi.....	16
3. Penyebab Hipertensi.....	16
4. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	18
5. Patofisiologi Hipertensi.....	19
6. Komplikasi Hipertensi	20
7. Penatalaksanaan Hipertensi.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Variabel penelitian dan definisi operasional	24
1. Variabel penelitian	24
2. Definisi operasional variabel	24
BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	27
3. Jumlah dan besaran sampel.....	27
4. Teknik sampling.....	29
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	29
1. Jenis data	29
2. Metode pengumpulan data	29
3. Instrumen pengumpulan data	30
E. Metode analisis data.....	32
1. Pengolahan data	32

2. Analisis Data	33
F. Etika Penelitian	34
1. <i>Informed consent</i> (persetujuan menjadi klien)	34
2. <i>Anonymity</i> (tanpa nama)	35
3. <i>Confidentially</i> (kerahasiaan)	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Kondisi lokasi penelitian	36
2. Karakteristik subjek responden	37
3. Hasil pengamatan terhadap objek penelitian	39
4. Hasil analisis Data	39
B. Pembahasan	43
C. Keterbatasan	45
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	46
A. Simpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	16
Tabel 2	Definisi Operasional Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021.....	24
Tabel 3	Distribusi Responden Menurut Karakteristik Usia Di Banjar Petak Kaja Tahun 2021.....	37
Tabel 4	Distribusi Responden Menurut Karakteristik Jenis Kelamin Di Banjar Petak Kaja Tahun 2021.....	38
Tabel 5	Distribusi Responden Menurut Karakteristik Pendidikan Di Banjar Petak Kaja Tahun 2021.....	38
Tabel 6	Distribusi Responden Menurut Karakteristik Pekerjaan Di Banjar Petak Kaja Tahun 2021.....	38
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar tahun 2021.....	39
Tabel 8	Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan Karakteristik Usia Responden Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021	40
Tabel 9	Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Responden Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021.....	41
Tabel 10	Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan Karakteristik Pendidikan Responden Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021.....	41

Tabel 11	Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan Responden Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021	42
----------	--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021	23
----------	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Karya Tulis Ilmiah	53
Lampiran 2	Realisasi Biaya Karya Tulis Ilmiah	54
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden	55
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden	56
Lampiran 5	Persetujuan Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	57
Lampiran 6	Kisi-Kisi Kuesioner.....	60
Lampiran 7	Kuesioner Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Tahun 2021.....	61
Lampiran 8	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	64
Lampiran 9	Master Tabel Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021.....	67
Lampiran 10	Lembar Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i>	70
Lampiran 11	Surat Perizinan Penelitian Provinsi Bali.....	71
Lampiran 12	Surat Perizinan Penelitian Kabupaten Gianyar.....	72
Lampiran 13	Lembar Validasi Bimbingan.....	73