

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM**  
**DENGAN NYERI AKUT PADA LANSIA PENDERITA**  
**HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA**  
**PUSKESMAS GIANYAR I**



**Oleh:**  
**NI WAYAN SASTRAYANTI**  
**NIM.P07120121010**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**DIPLOMA III JURUSAN KEPERAWATAN**  
**DENPASAR**  
**2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
DENGAN NYERI AKUT PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS GIANYAR I**

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

Oleh:  
**NI WAYAN SASTRAYANTI**  
**NIM. P07120121010**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
DIPLOMA III JURUSAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
DENGAN NYERI AKUT PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS GIANYAR I**



**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama:

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

Pembimbing Pendamping:

Dr. I Wayan Suardana, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 197201091996031001

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKNES KEMENKES DENPASAR**



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

**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
DENGAN NYERI AKUT PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS GIANYAR I**



**Diajukan Oleh:**  
**NI WAYAN SASTRAYANTI**  
**NIM. P07120121010**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**  
**PADA HARI : KAMIS**  
**TANGGAL : 16 MEI 2024**

**TIM PENGUJI**

- |  |                      |   |
|--|----------------------|---|
| 1. <u>Dr. K.A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep,Sp.Kom.</u><br>NIP. 196603211988032001       | (Ketua<br>Penguji)   |  |
| 2. <u>Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes</u><br>NIP. 196508111988031002                 | (Anggota<br>Penguji) |  |
| 3. <u>Ketut Sudiantara, A.Per.,Pen.,S.Kep.,Ns.,M.Kes.</u><br>NIP. 196808031989031003 | (Anggota<br>Penguji) |  |

**MENGETAHUI**  
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN**



**I Made Sukaria, S.Kep., Ners.,M.Kep.**  
**NIP.196812311992031020**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Wayan Sastrayanti  
NIM : P07120121010  
Program Studi : D-III  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Alamat : Ling. Pekandelan, Desa Abianbase, Kecamatan Gianyar,  
Kabupaten Gianyar.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut Pada lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I 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, 16 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Wayan Sastrayanti  
NIM. P07120121010

# **IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN NYERI AKUT PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GIANYAR I**

## **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan  $\geq 90$  mmHg (diastolik). Salah satu gejala pasien hipertensi adalah nyeri yang bila tidak dicegah dapat menimbulkan masalah gangguan pola tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengimplementasikan asuhan keperawatan nyeri akut pada Ny. M meliputi pengkajian sampai evaluasi keperawatan dengan terapi relaksasi nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan desain studi kasus yang mendalam yang dilaksanakan pada bulan April 2024. Subjek penelitian adalah Ny. M dengan diagnosa medis hipertensi. Hasil studi kasus didapatkan Ny. M mengalami keluhan nyeri kepala yang menjalar hingga pundak. Diagnosis keperawatan yang dirumuskan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Perencanaan mengacu pada SDKI, SIKI, dan SLKI. Intervensi keperawatan yang dipilih yaitu manajemen nyeri dengan kriteria hasil tingkat nyeri menurun dan kontrol nyeri meningkat. Setelah dilakukan intervensi 3 x 45 menit didapatkan nyeri dari nilai rata-rata 4,6 menjadi nilai rata-rata 4 berarti terjadi penurunan nilai rata-rata sebanyak 0,6 sehingga relaksasi nafas dalam efektif bagi penderita hipertensi yang mengalami nyeri. Evaluasi keperawatan yang digunakan yaitu SOAP dengan evaluasi tingkat nyeri menurun.

Kata kunci: Hipertensi, nyeri akut, relaksasi nafas dalam

**APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION THERAPY  
WITH ACUTE PAIN IN THE ELDERLY WITH  
HYPERTENSION IN THE WORKING AREA  
OF THE PUSKESMAS GIANYAR I**

**ABSTRACT**

*Hypertension is a condition of a person's blood pressure  $\geq 140$  mmHg (systolic) and  $\geq 90$  mmHg (diastolic). One of the symptoms of hypertensive patients is pain which, if not prevented, can cause problems with sleep patterns. The purpose of this study was to implement acute pain nursing care in Mrs. M including assessment to nursing evaluation with deep breath relaxation therapy in the Gianyar I Health Center Working Area. This research uses descriptive methods using an in-depth case study design conducted in April 2024. The research subject was Mrs. M with a medical diagnosis of hypertension. The results of the case study obtained Mrs. M experienced complaints of head pain that radiated to the shoulders. The nursing diagnosis formulated is acute pain associated with physiological injury agents. Planning refers to SDKI, SIKI, and SLKI. The selected nursing intervention is pain management with the outcome criteria of decreased pain levels and increased pain control. After 3 x 45 minutes of intervention, it was found that pain from an average value of 4.6 to an average value of 4 meant a decrease in the average value of 0.6 so that deep breath relaxation was effective for hypertensive patients who experienced pain. The nursing evaluation used is SOAP with a decreased pain level evaluation.*

*Keywords: Hypertension, acute pain, deep breath relaxation*

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut Pada Lansia**

#### **Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I**

Oleh: Ni Wayan Sastrayanti (P07120121010)

Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah seseorang  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan  $\geq 90$  mmHg (diastolik). Salah satu gejala hipertensi adalah nyeri yang bila tidak dicegah dapat menimbulkan gangguan pola tidur. Hal ini disebabkan perubahan struktur pembuluh darah yang menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, sehingga penyebab nyeri kepala pada penderita hipertensi (Pamungkas dkk., 2020). Adapun terapi nonfarmakologi yang dapat dianjurkan untuk meringankan nyeri kepala pada pasien tekanan darah tinggi adalah relaksasi pernafasan dalam. Relaksasi nafas dalam merupakan pengobatan nonfarmakologi sederhana dan membantu dalam meredakan derajat nyeri, mengurangi stres, ketegangan otot dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi ini berguna mengurangi sakit kepala dengan merilekskan otot seklet yang terjadi pada spasme, yang diakibatkan kenaikan prostaglandin hingga terjadinya vasodilatasi pembuluh darah ke otak dan menaikkan aliran darah ke otak lalu mengalir ke daerah yang terjadi iskemik dan spasme (Saputri dkk., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi relaksasi nafas dalam dengan masalah nyeri akut pada lansia pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan desain studi kasus yang mendalam dengan satu pasien. Waktu yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 1 April – 3 April 2024 di Puskesmas Gianyar I. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pengumpulan data berupa

format asuhan keperawatan gerontik yang meliputi pengkajian sampai evaluasi berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan.

Hasil yang didapatkan dari penelitian implementasi relaksasi nafas dalam dengan masalah nyeri akut penderita hipertensi yaitu menunjukkan sebelum relaksasi nafas dalam, pasien memiliki skala nyeri dengan nilai rata-rata 4,6. Sesudah diberikan relaksasi nafas dalam, pasien memiliki skala nyeri dengan nilai rata-rata 4. Maka nyeri menurun dengan nilai rata-rata 0,6 sehingga adanya efektivitas penurunan nyeri.

Penelitian mengenai implementasi relaksasi nafas dalam dengan masalah nyeri akut pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I mengalami hambatan kecil dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Peneliti telah menemukan inovasi untuk meredakan nyeri kepala pada penderita hipertensi, untuk itu peneliti ingin memberikan saran kepada perawat puskesmas untuk memberikan terapi relaksasi nafas dalam jika mengalami nyeri kepala akibat hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran dan data dasar pada kegiatan penelitian selanjutnya mengenai relaksasi nafas dalam dengan masalah nyeri akut pada penderita hipertensi.

Daftar Bacaan: 37 (2014 – 2023)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut Pada lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I”, tepat pada waktunya.

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

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan Diploma III Jurusan Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menyusun karya tulis ilmiah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Jurusan Keperawatan.
3. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar dan pembimbing pendamping yang telah bersedia memberikan dorongan dan bimbingan dalam perkuliahan hingga penyusunan karya tulis ilmiah.
4. Ibu Dr. Agus Sri Lestari, SST., S.Kep., Ns., M.Erg. selaku pembimbing utama yang telah menyempatkan banyak waktu untuk memberi masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

5. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Kepala Puskesmas Gianyar I, yang sudah membantu dalam studi pendahuluan untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Bapak I Komang Suartika dan Ibu Ni Nyoman Ambaryanti serta keluarga penulis yang telah memberikan dorongan dan dukungan secara moral maupun material.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Denpasar, 16 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Konsep Hipertensi .....	8
1. Definisi hipertensi.....	8
2. Klasifikasi hipertensi .....	8
3. Penyebab hipertensi .....	9
4. Patofisiologi hipertensi .....	11
5. Tanda dan gejala hipertensi .....	12
6. Komplikasi hipertensi.....	12

7. Penatalaksanaan hipertensi .....	13
B. Konsep Lansia .....	14
1. Definisi lansia .....	14
2. Klasifikasi lansia.....	15
3. Perubahan-perubahan lansia .....	15
C. Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	17
1. Definisi terapi relaksasi nafas dalam .....	17
2. Tujuan terapi relaksasi nafas dalam.....	17
3. Manfaat terapi relaksasi nafas dalam.....	17
4. Dampak terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien hipertensi .....	18
5. Prosedur tindakan terapi relaksasi nafas dalam .....	18
D. Konsep Nyeri.....	19
1. Definisi nyeri .....	19
2. Klasifikasi nyeri.....	20
3. Patofisiologi nyeri.....	23
4. Penilaian respons nyeri .....	24
E. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut .....	28
1. Pengkajian keperawatan .....	28
2. Diagnosis keperawatan .....	35
3. Perencanaan keperawatan.....	36
4. Implementasi keperawatan .....	39
5. Evaluasi keperawatan .....	39
BAB III METODE STUDI KASUS .....	41
A. Jenis/ Desain/ Rancangan Studi Kasus .....	41
B. Subjek Studi Kasus .....	42
C. Fokus Studi Kasus .....	42
D. Definisi Operasional .....	43
E. Instrumen Studi Kasus .....	44
F. Metode Pengumpulan Data.....	45
G. Langkah - Langkah Pelaksanaan Studi Kasus .....	45

H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	46
I. Analisis Data dan Penyajian Data.....	47
J. Etika Studi Kasus.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	50
A. Hasil Studi Kasus.....	50
B. Pembahasan .....	72
C. Keterbatasan .....	80
BAB V PENUTUP.....	81
A. Simpulan.....	81
B. Saran .....	83
DAFTAR PUSTAKA .....	84
LAMPIRAN.....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Numeric Rating Scale</i> .....	25
Gambar 2. <i>Verbal Rating Scale</i> .....	26
Gambar 3. <i>Faces Scale</i> .....	26

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah .....	8
Tabel 2. Pemeriksaan Kemandirian Lansia dengan Indeks Katz .....	30
Tabel 3. Pengkajian SPMSQ ( <i>Short Portable Mental Status Questionare</i> ).....	31
Tabel 4. Pengkajian MMSE ( <i>Mini Mental State Axam</i> ).....	32
Tabel 5. Pengkajian GDS ( <i>Geriatric Depression Scale</i> ).....	34
Tabel 6. Perencanaan Keperawatan Berdasarkan SIKI dan SLKI pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut.....	36
Tabel 7. Definisi Operasional .....	43
Tabel 8. Pengkajian Keperawatan Pasien Ny. M Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I .....	51
Tabel 9. Analisis Keperawatan Pasien Ny. M Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I .....	58
Tabel 10. Diagnosis Keperawatan Pasien Ny. M Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I .....	59
Tabel 11. Intervensi Keperawatan Pasien Ny. M Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I .....	60
Tabel 12. Implementasi Keperawatan Pasien Ny. M Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I .....	63
Tabel 13. Evaluasi Keperawatan Pasien Ny. M Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I .....	71

## DAFTAR SINGKATAN

GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i>
MMHG	: <i>Milimeter Hydrargyrum</i> (Air Raksa)
MMSE	: <i>Mini Mental State Exam</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
PUSKESMAS	: Pusat Kesehatan Masyarakat
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SPMSQ	: <i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i>
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	87
Lampiran 2. Realisasi Biaya Penelitian .....	88
Lampiran 3. Lembar Permohonan Responden .....	89
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden .....	90
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i> .....	91
Lampiran 6. Format Observasi NRS.....	93
Lampiran 7. Format Asuhan Keperawatan.....	95
Lampiran 8. Lembar Observasi NRS .....	102
Lampiran 9. Asuhan Keperawatan .....	104
Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur .....	132
Lampiran 11. Lembar Validasi Bimbingan .....	135
Lampiran 12. Surat Izin Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan .....	136
Lampiran 13. Surat Balasan Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan.....	137
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian di Puskesmas Gianyar I.....	138
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian di Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar.....	139
Lampiran 16. Formulir Permohonan Izin Penelitian di Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar .....	140
Lampiran 17. Surat Rekomendasi Izin Penelitian di Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar .....	141
Lampiran 18. Hasil Turnitin.....	142
Lampiran 19. Surat Kaji Etik .....	143
Lampiran 20. Bukti penyelesaian Administrasi .....	144
Lampiran 21. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository .....	145