

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
GANGGUAN RASA NYAMAN
DI RUANG CEMPAKA 2
RSUD TABANAN



Kemenkes
Poltekkes Denpasar

Oleh :

NI MADE AYU WIDIARI

NIM. P07120121072

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

2024

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
GANGGUAN RASA NYAMAN
DI RUANG CEMPAKA 2
RSUD TABANAN

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

Oleh:

NI MADE AYU WIDIARI

NIM.P07120121072

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
GANGGUAN RASA NYAMAN
DI RUANG CEMPAKA 2
RSUD TABANAN



Diajukan Oleh :
NI MADE AYU WIDIARI
NIM.P07120121072

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing 1

Ns I Gusti Ayu Ari rasdini, S.Kep, M.Pd
NIP. 195910151986032000

Pembimbing 2

I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp., MB
NIP. 197108141994021001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEPERAWATAN KEMENKES DENPASAR.



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

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
GANGGUAN RASA NYAMAN
DI RUANG CEMPAKA 2
RSUD TABANAN**



Diajukan Oleh :

NI MADE AYU WIDIARI
NIM. P07120121072

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 17 MEI 2024

TIM PENGUJI

- | | |
|---|----------------------|
| 1. I Wayan Surasta, S.Kp.,M.Fis
NIP. 196512311987031015 | (Ketua Penguji) |
| 2. Ns Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep.,M.Kes
NIP. 196106241987032002 | (Anggota Penguji I) |
| 3. I Ketut Suardana, S.Kp.,M.Kes
NIP. 196509131989031002 | (Anggota Penguji II) |

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



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Ayu Widiari
NIM : P07120121072
Program Studi : D-III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023-2024
Alamat : Banjar Selingsing, Pangkung Karung,
Kerambitan, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “ Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Ruang Cempaka 2 RSUD Tabanan” 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 , 5 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Made Ayu Widiari

NIM. P07120121072

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “implementasi terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan gangguan rasa nyaman di Ruang Cempaka 2 Rsud tabanan” tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Karya Tulis Ilmiah penelitian 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 Gusti Dr. Sri Rahayu, S.Kep.,S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin penyusunan usulan proposal penelitian ini sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

3. Bapak I Nengah Sumirta, SST, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin penyusunan usulan proposal penelitian ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
 4. Ibu Ns I Gusti Ayu Ari Rasdini, S.Kep, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
 5. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp., MB ,selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
 6. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing mata Kuliah Metodologi Keperawatan dan mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
 7. Orang tua, keluarga, dan sahabat peneliti yang telah memberikan dorongan dan inspirasi.
 8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidakbisa peneliti sebutkan satu persatu.
- Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan karya tulis ilmiah Penelitian ini.

Denpasar, Februari 2024

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY IN
HYPERTENSION PATIENTS WITH IMPAIRED SENSE OF COMFORT IN
THE ROOM CEMPAKA 2 TABANAN HOSPITAL**

ABSTRACT

Non-communicable diseases, one of which is hypertension, are becoming a public health problem, increasing globally, regionally, nationally and locally. People with hypertension will experience signs and symptoms of disturbances in comfort, disturbances in comfort are feelings of dissatisfaction, relief and completeness in the physical, psychospiritual, environmental and social dimensions. The consequences that will arise are nausea, confusion, fatigue, difficulty sleeping. If it is not treated immediately, it will cause the blood vessels to narrow and cause blockage in brain cell tissue. This study aims to describe the implementation of deep breathing relaxation therapy in hypertensive patients with impaired comfort in the Cempaka Room 2 Tabanan Regional Hospital. This research used the case study method. The results show the research, the study data obtained on the effect of deep breathing relaxation therapy on reducing high blood pressure was carried out with a breathing frequency of 16-19 times a minute to 6-10 times a minute. This deep breathing relaxation will stimulate the emergence of nitric oxide which will enter the lungs and even brain fluid, which functions to make people calm so that high blood pressure decreases.

Keywords: Hypertension, disturbance of comfort, deep breathing relaxation therapy

IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN DI RUANG CEMPAKA 2 RSUD TABANAN

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular salah satunya Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat, naik secara global, regional, nasional dan lokal. Dengan hipertensi akan mengalami tanda dan gejala gangguan rasa nyaman, gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan social. Akibat yang akan ditimbulkan adalah mual, kebingungan, kelelahan, sulit tidur. Apabila tidak segera diatasi maka akan menyebabkan pembuluh darah yang menyempit dan menyebabkan terhambatnya jaringan sel otak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi pemberian teapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan gangguan rasa nyaman di ruang cempaka 2 RSUD Tabanan. Penelitian ini yang digunakan dalam yaitu metode studi kasus. Hasil menunjukkan penelitian, data pengkajian yang di peroleh pengaruh terapi relakasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi dilakukan dengan frekuensi bernafas selama 16-19 kali dalam satu menit menjadi 6-10 kali dalam satu menit. Relaksasi nafas dalam ini akan merangsang munculnya oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru bahkan ousat otak yang berfungsi membuat orang menjadi tenang sehingga tekanan darah kedaan tinggi menjadi menurun.

Kata kunci : Hipertensi, Gangguan rasa nyaman, terapi relaksasi nafas dalam

RINGKASAN PENELITIAN

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
GANGGUAN RASA NYAMAN
DI RUANG CEMPAKA 2
RSUD TABANAN**

Oleh : Ni Made Ayu Widiari

Hipertensi adalah suatu kondisi yang berlangsung bertahun-tahun tanpa gejala, komplikasinya dikenal sebagai “pembunuh diam-diam”. Sakit kepala, gelisah, muka merah, leher pegal, rasa berat di tengkuk, telinga berdenging, sulit tidur, kelelahan, mata pusing, hingga mimisan merupakan gejala yang mudah terlihat. Menurut sistem organ tempat pembuluh darah melakukan vaskularisasi, gejala seperti perdarahan retina dan edema pupil dapat menjadi tanda cedera pembuluh darah.(Pradono et al., 2020)

Menurut penelitian, rata-rata orang dewasa (18 tahun ke atas) yang menderita tekanan darah tinggi adalah sekitar 22 tahun. Tiga puluh satu kematian akibat penyakit jantung dan lima puluh satu kematian akibat stroke berhubungan dengan hipertensi. Fakta bahwa setiap tahunnya semakin banyak pasien hipertensi yang dirawat di fasilitas kesehatan kelas dunia adalah buktinya. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kementerian Kesehatan RI melaporkan pada tahun 2016 penyakit tidak menular menyumbang kurang lebih 71 penderita penyebab kematian dunia serta membunuh 36 juta per tahunnya kurang lebih 80 penderita asal kematian ini terjadi pada negara berpengasilan menengah dan yang berpengasilan rendah. Kekhawatiran akan menyebarkan penyakit tidak menular ini sudah membentuk konveksi wacana strategi untuk global buat pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular, terutama di negara-negara berkembang.(Kemenkes, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Bali, terdapat 738.123 orang dewasa berusia di atas 15 tahun di masing-masing delapan kabupaten dan satu kota di provinsi tersebut menderita hipertensi. Kabupaten tersebut adalah: Gianyar (89.603 kasus), Klungkung (39.693 kasus), Bangli (58.013 kasus), Karangasem (86.792 kasus), Buleleng (122.524 kasus), Badung (9.611 kasus), Jembrana (54.082 kasus), Tabanan (101.984 kasus).), dan Kota Denpasar (175.821 kasus). Informasi ini menunjukkan bahwa Denpasar merupakan kota teratas di Bali dengan prevalensi hipertensi tertinggi. (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021).

Profil Kesehatan Kabupaten Tabanan melaporkan penderita hipertensi di wilayah Kabupaten Tabanan baru mencapai 10,6 penderita, Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Tabanan bahwa kasus hipertensi di RSUD Tabanan dengan prevalensi sebanyak 6,7 penderita pada tahun 2017. Tahun 2018 prevalensi kasus hipertensi di RSUD Tabanan sebanyak 9,6 penderita. Dari data tersebut, 14,74 penderita hipertensi adalah laki-laki dan 5.267 penderita hipertensi adalah perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan, 2020)

Peningkatan risiko kematian dini dikaitkan dengan hipertensi. Seiring berjalannya waktu, tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah di otak, mata, ginjal, jantung, dan hati. Karena jarang teridentifikasi meski sudah terjadi bertahun-tahun, hipertensi merupakan masalah yang sangat signifikan dan besar.(Pratiwi, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi nafas dalam pada asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan gangguan rasa nyaman di RSUD Tabanan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi yang disusun dalam suatu asuhan keperawatan dan disajikan secara naratif.

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan Pengkajian yang ditemukan pada pasien dengan diagnosis medis hipertensi. Pasien mengeluh mengatakan sering merasa tidak nyaman, pasien mengatakan pusing dan mual, pasien tampak gelisah Diagnosis keperawatan pada Ny. D adalah Gangguan Rasa Nyaman berhubungan dengan distress psikologis dibuktikan dengan pasien mengeluh tidak nyaman,

mengeluh sulit tidur, mengeluh tidak mampu rileks, mengeluh mual, lelah dan gelisah, Tujuan perawatan yang dirumuskan untuk mengatasi masalah keperawatan gangguan rasa nyaman selama 3 x 30 menit berpedoman kepada SIKI dan SLKI. Adapun intervensi yang dirumuskan sebagai intervensi utama terapi relaksasi Implementasi keperawatan dilakukan 3 x 30 menit sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah ditetapkan yaitu terapi relaksasi nafas dalam, Hasil evaluasi keperawatan setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 x 30 menit didapatkan data yaitu, kesejahteraan psikologis menurun, keluhan sulit tidur menurun, lelah menurun, merintih menurun, dan pola tidur membaik.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK	ix
RINGKASAN PENELITIAN	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. KONSEP DASAR HIPERTENSI.....	8
1. Pengertian Hipertensi	8
2. Klasifikasi Dan Etiologi Hipertensi	8
3. Patofisiologi.....	9
4. Manifestasi Klinis.	10
5. Komplikasi	10
6. Masalah Keperawatan Pada Pasien Hipertensi.....	12
B. Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Pasien hipertensi.	12
1. Pengertian Gangguan Rasa Nyaman.....	12
2. Jenis Gangguan Rasa Nyaman.....	12
3. Penyebab Gangguan Rasa Nyaman	13
4. Gejala Dan Tanda Gangguan Rasa Nyaman pada pasien hipertensi	14
5. Intervensi Gangguan Rasa Nyaman Pasien Hipertensi.....	15

C.	Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam	15
1.	Pengertian Terapi Relaksasi Nafas Dalam	15
2.	Tujuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	16
3.	Manfaat Terapi Relaksasi Nafas Dalam	16
4.	Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Gangguan Rasa Nyaman	16
5.	Prosedur Tindakan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	17
D.	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Rasa Nyaman.	18
1.	Pengkajian.....	18
2.	Diagnosis Keperawatan	27
3.	Rencana Keperawatan.....	27
4.	Implementasi Keperawatan	28
5.	Evaluasi Keperawatan.....	28
BAB III METODE STUDI KASUS		30
A.	Jenis studi kasus	30
B.	Subyek studi kasus	30
C.	Focus studi kasus	31
D.	Definisi operasional.....	31
E.	Instrument	32
F.	Metode Pengumpulan Data.....	33
G.	Langkah-langkah studi	33
H.	Lokasi dan waktu.....	36
I.	Analisis	36
J.	Etika Studi Kasus.....	37
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		38
A.	Hasil Studi Kasus	38
B.	Pembahasan	45
C.	Keterbatasan Pelaksanaan Studi Kasus	51
BAB V PENUTUP.....		52
A.	Simpulan.....	52
B.	Saran	53
DAFTAR PUSTAKA		55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kegiatan Penelitian.....	57
Lampiran 2 Realisasi Biaya Penelitian	58
Lampiran 3 Informed Consent	59
Lampiran 4 Wawancara	63
Lampiran 5 Asuhan Keperawatan.....	65
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP)	85
Lampiran 7 Surat Persetujuan Izin Pengambilan Data Penelitian	87
Lampiran 8 Persetujuan Etik.....	89
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 10 Bukti Validasi Dosen Pembimbing	90
Lampiran 11 Hasil Turnitin.....	91
Lampiran 12 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	92
Lampiran 13 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	93