

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN ANSİYETAS MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI
NAFAS DALAM DI DESA JATIMULYA RT 003/017**



KARYA TULIS ILMIAH

RETNO TRIE PUJI UTAMI

1711010001

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN ANSIETAS MENGGUNAKAN TEKNIK
RELAKSASI NAFAS DALAM DI DESA JATIMULYA RT
003/017**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan D3

RETNO TRIE PUJI UTAMI

1711010001

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Retno Trie Puji Utami
NIM : 1711010001
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah basil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan basil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 23 Juli 2020

Yang membuat pernyataan



Retno Trie Puji Utami

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :
Nama : Retno Trie Puji Utami
NIM : 1711010001
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan
Ansietas Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 27 Juli 2020

PEMBIMBING

Ns. Siti Nurjanah, M.Kep., Sp. Kep. J

NIK. 2160396

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Retno Trie Puji Utami

NIM : 1711010001

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 pada Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI :

Penguji 1 : Ns. Etlidawati. M. Kep

NIK. 2160581

Penguji 2 : Ns. Suci Ratna Estria. M. Kep

NIK. 2160536

Penguji 3 : Ns. Siti Nurjanah, M.Kep., Sp.Kep.J

NIK. 2160396

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 27 Juli 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Kep., S.Pd., M.Kep.

NIK. 2160188

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang pendidikan DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Semua yang telah penulis lakukan, penulis mempersembahkan karya tulis sederhana ini dengan tulus kepada :

1. Dosen pembimbing dan penguji serta karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, terimakasih atas nasihat, ajaran dan bimbingannya, serta kesabaran dari bapak dan ibu.
2. Kedua orang tua saya, terimakasih untuk pengorbanan, cinta kasih dan motivasi yang tidak henti-hentinya diberikan kepada saya.
3. Kakak saya (M. Indra Gunawan dan Ratna Agustina), tiada yang paling menyenangkan saat kumpul bersama kalian, terimakasih atas doa, kesabaran, support, dan bantuan kalian selama ini.
4. Sahabat saya yang jauh dimata Susan dan Jupe, terimakasih atas bantuan, saran dan kritikan kalian.
5. Sahib saya dari SMP, Wina dan Rovi terima kasih sudah selalu memberi saya semangat dan motivasi untuk mengerjakan karya tulis ilmiah ini.
6. Teman sekos saya Nimas Asriati, yang selalu menemani saya dan memberi saya semangat untuk mengerjakan karya tulis ilmiah ini.
7. Teman terdekat saya selama dibangku kuliah Mistiyanti, Uswatun Khasanah (05), dan Agita Berliana Ariyani, terimakasih atas bantuan dan dukungan kalian selama ini.

Purwokerto, 08 Juni 2020

Retno Trie Puji Utami

MOTTO

“ 웃음없는 날은 쓸모없는 날입니다. 미소 짓고 하루를 즐기는 것을 잊지
마세요 “

*(Hari tanpa tertawa adalah hari yang tidak berguna. Jangan lupa tersenyum dan
menikmati harimu)*

” 당신의 생각이 당신의 말이 되고, 당신의 말이 당신의 행동이 되며, 당신의
행동이 당신의 습관이 되고, 당신의 습관이 당신의 품성이 되며, 당신의
품성이 당시의 운명이 된다 “

*(Pemikiranmu menjadi katamu, katamu menjadi tindakanmu, tindakanmu menjadi
kebiasaanmu, kebiasaanmu menjadi karaktermu, karaktermu menjadi nasibmu)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul ” Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam “. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma pada Program Studi Pendidikan Keperawatan D3 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Anjar Nugroho, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Kep., S.Pd., M.Kep, selaku Dekan Fikes yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan D3 yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ns. Siti Nurjanah, M.Kep., Sp.Kep.J., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep., yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan D3.

6. Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep., yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan D3.
7. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya Keperawatan D3 yang telah banyak memberikan ilmu serta karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
8. Kedua Orang Tua yang kasih sayangnya tidak terbatas, yang telah memberikan segalanya kepada penulis baik do'a, dukungan moral dan material sehingga menjadikan motivasi bagi penulis.
9. Kakak saya Mohamad Indra Gunawan, yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada saya.
10. Agita Berliana Ariyani, Sefiyan, Septiana Nurul Faaizah, dan Afitasari selaku teman satu kelompok dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan, serta pengalaman yang penulis miliki. Namun, penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain yang memerlukan. Penulis juga berharap kesediaan pembaca dalam memberikan kritik dan saran yang tujuannya bersifat membangun dalam menyempurnakan karya tulis ini.

Purwokerto, 8 Juni 2020

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Retno Trie Puji Utami
NIM : 1711010001
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Pendidikan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive-Royalty-Free-Right) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Desa Jatimulya RT 003/017.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya dengan tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Purwokerto

Pada tanggal : 23 Juli 2020

Yang menyetujui,



Retno Trie Puji Utami

Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Retno Trie Puji Utami¹, Siti Nurjanah²

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan 10 penyakit terbesar di Indonesia yang menempati peringkat pertama. Diperkirakan setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi dari hipertensi ini. Hipertensi akan berdampak pada fisik dan psikologis pada penderitanya. Dampak fisik yang dapat ditimbulkan dari hipertensi ini beresiko mengalami gagal ginjal, jantung koroner dan stroke. Sedangkan dampak psikologis penderita akan mengalami kecemasan dan depresi. Upaya untuk mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik untuk mengurangi rasa cemas pada pasien ansietas, bertujuan untuk memberikan efek relaksasi pada klien.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di Desa Jatimulya.

Metode Penelitian : Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Dengan mengambil 1 responden yang kooperatif di Desa Jatimulya RT 003/017 menggunakan lembar wawancara, lembar observasi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sikap responden menunjukkan khawatir, dan gelisah. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam responden tampak lebih tenang dan tidak cemas.

Kesimpulan : Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam responden dapat mengurangi kecemasannya dan responden tampak lebih tenang.

Kata Kunci : *Ansietas, Relaksasi Nafas Dalam, Hipertensi.*

NURSING CARE FOR HYPERTENSIVE PATIENTS WITH ANXIETY USING DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE

Retno Trie Puji Utami¹, Siti Nurjanah²

ABSTRACT

Background: Hypertension is the 10 biggest disease in Indonesia which ranks the first position. It is estimated that per year there are 9.4 million people die because of hypertension and its complication. Hypertension affects the physic and psychology of the sufferers. The physical effects of hypertension may be in the form of renal failure, coronary heart disease, and stroke. Meanwhile, its psychological effects may be in the form of anxiety and depression. One of the efforts to reduce anxiety is by doing a deep breathing relaxation technique. The deep breathing relaxation technique is one of the techniques to reduce anxiety in patients with anxiety. It aims to give a relaxing effect for patients.

Objective: The research aims to identify the respondents' anxiety before and after being given the deep breathing relaxation technique in Jatimulya Village.

Research Method: The research used descriptive method. One cooperative respondent was involved from RT 003/017 of Jatimulya Village. The data were collected using interview and observation sheets before and after the deep breathing relaxation technique were conducted.

Result: The research result indicates that before being given the deep breathing relaxation technique, the respondent was anxious and worry. However, after being given the relaxation technique, the respondent is calmer and less anxious.

Conclusion: After being given the deep breathing relaxation technique, the respondent can reduce his/her anxiety and become calmer.

Keywords: *Anxiety, Deep Breathing Relaxation, Hypertension*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Nafas Dalam	7
1. Pengertian.....	7
2. Manfaat.....	8
3. Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	8
4. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	9
B. Asuhan Keperawatan Ansietas	10
1. Pengkajian	10
2. Diagnosa Keperawatan.....	14
3. Tindakan Keperawatan.....	15
4. Implementasi	18
5. Evaluasi	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Studi Kasus.....	19
B. Lokasi dan Waktu Studi.....	19
C. Subjek Studi Kasus	20
D. Fokus Studi	20
E. Definisi Operasional Fokus Studi	20
F. Instrumen Studi Kasus	21
G. Metode Pengumpulan Data.....	22
H. Analisa Data dan Penyajian Data.....	23
I. Etika Studi Kasus	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Kasus	25
1. Pengkajian.....	25
2. Intervensi Keperawatan	27
3. Implementasi dan Evaluasi.....	30
B. Pembahasan	34
1. Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	34
2. Kemampuan Responden Dalam Mengontrol Ansietas Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	36
C. Keterbatasan Penelitian	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

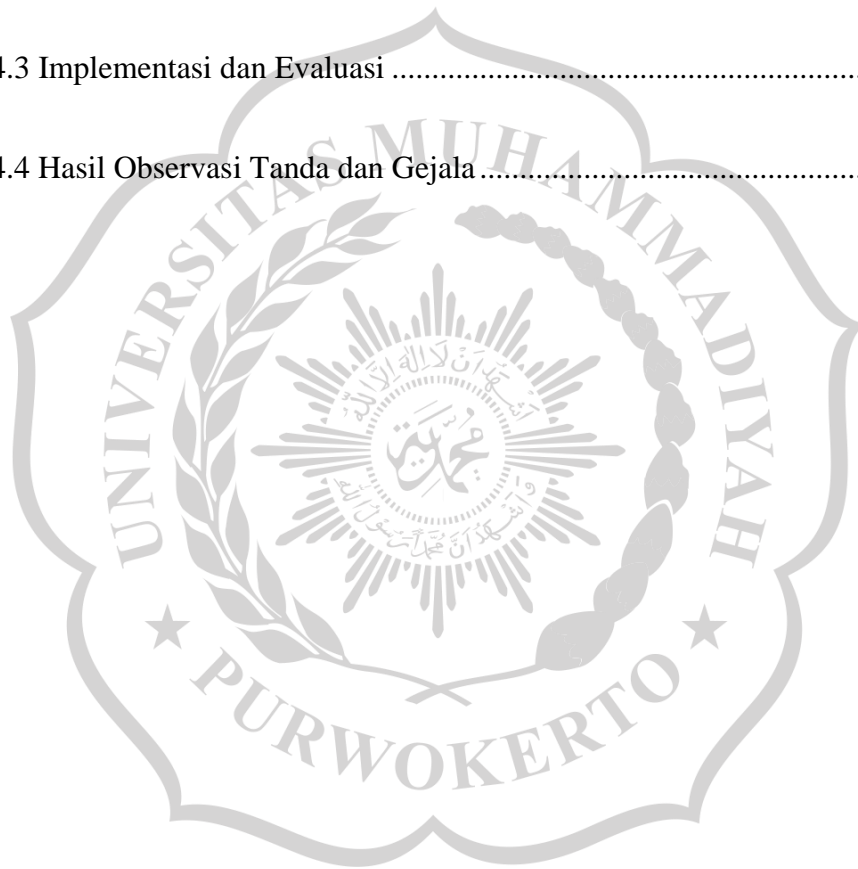
A. Kesimpulan	39
D. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	45
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Fokus Studi	20
Tabel 4.1 Identitas Responden	25
Tabel 4.2 Intervensi Ny.S	27
Tabel 4.3 Implementasi dan Evaluasi	30
Tabel 4.4 Hasil Observasi Tanda dan Gejala	33



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan RT
- Lampiran 2 Surat Keterangan RW
- Lampiran 3 Pernyataan Permohonan Responden
- Lampiran 4 Lembar Wawancara
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Nafas
Dalam
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Nafas
Dalam Dengan Spiritual
- Lampiran 7 Strategi Pelaksanaan 1
- Lampiran 8 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Informed Consent
- Lampiran 10 Foto Responden