

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTHRIL BREATHING EXERCISE*
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI**



KARYA TULIS ILMIAH

YUSUF IRAWAN

1911010048

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2022

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTHRIL BREATHING EXERCISE*
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan D3

YUSUF IRAWAN

1911010048

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yusuf Irawan
NIM : 1911010048
Program studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

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

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

Purwokerto, 7 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Yusuf Irawan

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah yang di ajukan oleh :

Nama : Yusuf Irawan

NIM : 1911010048

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Telah diterima dan di Setujui

Purwokerto, 7 Februari 2022

PEMBIMBING

Ns. Meida Laely R, S.Kep, MNS.

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Yusuf Irawan

NIM : 1911010048

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap

Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Telah berhasil diperhatikan 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 I : Ns. Endiyono, S.Kep, M.Kep

Penguji II : Ns. Meida Laely R, S.Kep, MNS

Tanggal : 15 Juni 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ns. Lina Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK. 2160188

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil ‘alamin puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan limpahan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Gambaran Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi”.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma pada program Studi Keperawatan D3 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dari berbagai pihak, dari awal masa perkuliahan sampai dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah , sangatlah sulit untuk dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmatnya serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan benar.
2. Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kep., M.Kep, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto .
3. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah;
4. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan D3 dan juga pembimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberi berbagai informasi, saran, masukan, ilmu, motivasi dan nasehat yang sangat bermanfaat bagi penulis;
5. Ns. Meida Laely R, MNS. selaku pembimbing yang sudah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan banyak sekali ilmu selama masa perkuliahan;

7. Kedua orang tua penulis yang tak berhenti mendoakan, memberi semangat, motivasi dan bantuan baik berupa moril maupun materil selama ini;
8. Untuk hassen terima kasih sudah membantu dan memberikan informasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
9. Untuk sahabat-sahabat ku terima kasih sudah memberikan informasi dan dukungan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah
10. Diri sendiri yang telah sabar, semangat, konsisten dan pantang menyerah mulai dari awal perkuliahan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Purwokerto, 7 Februari 2022

Penulis

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai aktivitas akademi Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Yusuf Irawan
NIM : 1911010048
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : KTI

Menyetujui Hak Royalti Non-eksklusif (Non-Exclusive Free Right) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas KTI saya berjudul "Pengaruh Alternate Nosthriil Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, Mengalih media/mengalih informasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (Data Base), merawat dan mempublikasikan KTI saya dengan mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta Tulisan ini saya buat dengan sebenarnya

Purwokerto, 1 Februari 2022



Yusuf Irawan

PENGARUH *ALTERNATE NOSTHRIL BREATHING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

Yusuf Irawan¹, Meida Laely Ramdani²

¹Mahasiswa Keperawatan D III Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg, dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi sering diberi gelar *The Silent Killer* karena merupakan pembunuh tersembunyi yang prevalensinya sangat tinggi. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya yaitu dengan terapi *Nonfarmakologi berupa intervensi nostril breathing exercise*. Terapi ini dilakukan dengan mengecek tekanan darah pasien sebelum dilakukannya terapi dan sesudah terapi untuk mengetahui efek dari terapi ini.

Tujuan : Untuk mengetahui Efektifitas pemberian penerapan terapi *nostril breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sebanyak 3 responden yang ada di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Utara II.

Hasil Penelitian : Hasil studi kasus menunjukan setelah dilakukan terapi *nostril breathing exercise* tekanan darah responden semua mengalami penurunan.

Kesimpulan : Penerapan terapi *nostril breathing exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Nostril breathing exercise*

PENGARUH *ALTERNATE NOSTHRIL BREATHING EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

Yusuf Irawan¹, Meida Laely Ramdani²

¹Mahasiswa Keperawatan D III Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRAK

Background: Hypertension is a condition where systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. It is often called The Silent Killer since it is a hidden killer whose prevalence is significantly high. Treatment of which can be done in several ways. One is non-pharmacological therapy in the form of nostril breathing exercise intervention. It is done by checking the patient's blood pressure before and after therapy to determine the effect of this therapy

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of the implementation of nostril breathing exercise therapy in reducing hypertensive patients' blood pressure.

Methods: This was a descriptive study involving 3 respondents selected from the work area of the North Purwokerto II Public Health Care Center.

Results: The result showed that all respondents' blood pressure decreased after the treatment.

Conclusion: It could be concluded that implementing nostril breathing exercise therapy could reduce hypertensive patients' blood pressure.

Keywords: Hypertension, Nostril Breathing Exercise

MOTTO

HIDUPLAH DENGAN KESADARAN PENUH MINDFULNESS

(YUSUF IRAWAN)



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSUTUJUAN PUBLIKASI KTI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
MOTTO	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hipertensi	7
1. Definisi	7
2. Etiologi	8
3. Tanda dan gejala	10
4. Patofisiologi	10
5. Pemeriksaan diagnostik	11
6. Komplikasi	13
7. Penatalaksanaan hipertensi	13
B. Konsep dasar <i>nostril breathing</i>	16
1. Definisi <i>nostril breathing</i>	16
2. Manfaat <i>nostril breathing</i>	16

3. Cara melakukan <i>nostril breathing</i>	17
C. Teknik pengukuran tekanan darah pasien	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan studi kasus	20
B. Lokasi dan waktu	20
C. Subjek studi kasus	20
D. Definisi operasional studi	21
E. Instrument studi kasus	22
F. Pengumpulan data	22
G. Penyajian data	22
H. Etika studi kasus	23

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil studi kasus	25
1. Karakteristik responden	25
2. Perubahan tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi <i>nostril breathing exercise</i>	27
B. Pembahasan	31
1. Karakteristik responden	31
2. Penurunan hasil tekanan darah setelah dilakukan terapi <i>nostril</i> <i>breathing</i>	32
C. Keterbatasan	34

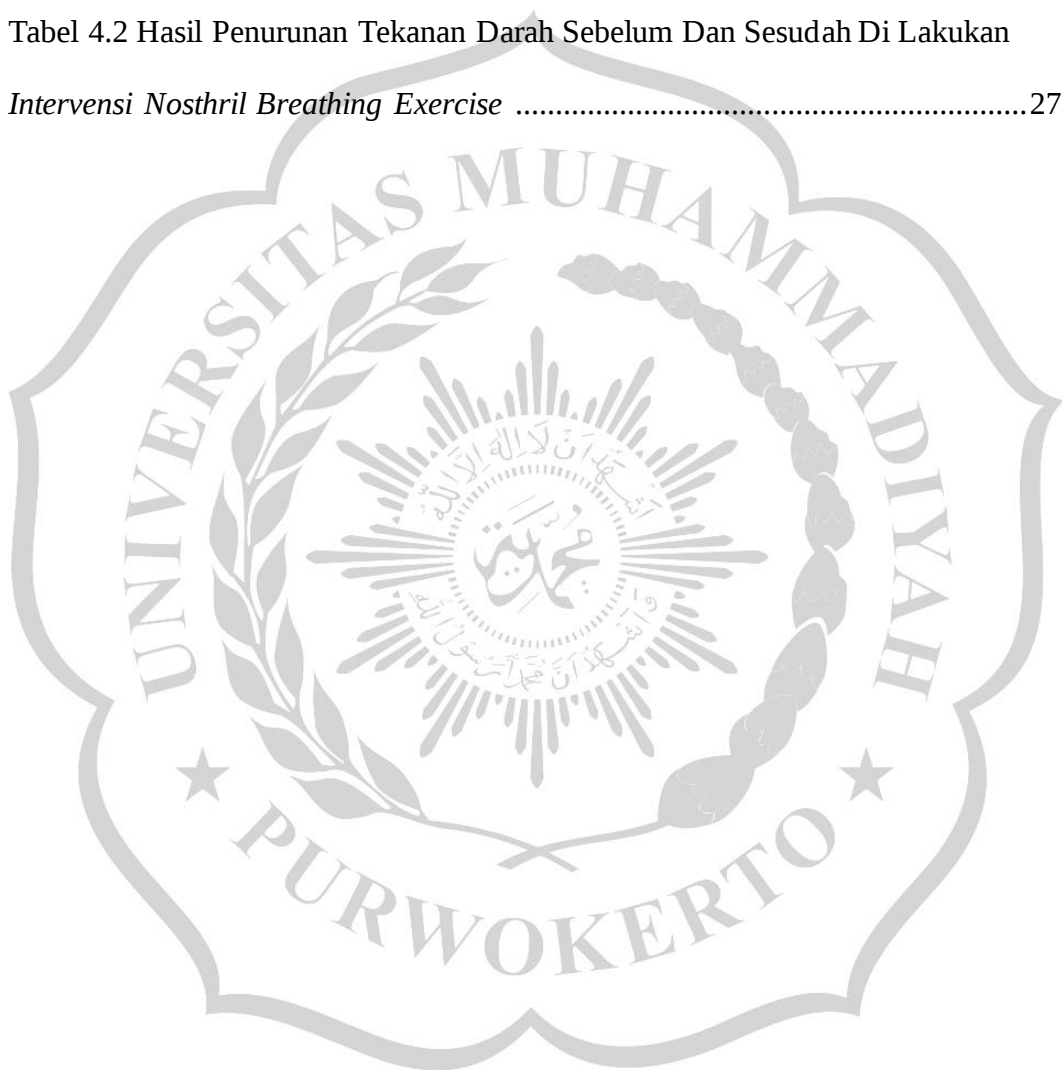
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel. 1.1 Klasifikasi hipertensi dari <i>American Heart Association</i> (2018)	7
Tabel. 3.1 Definisi Operasional Fokus Studi	21
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	25
Tabel 4.2 Hasil Penurunan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Di Lakukan <i>Intervensi Nosthril Breathing Exercise</i>	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Lembar Observasi Respondedn I	41
Lampiran 1.2 Lembar Observasi Respondedn	42
Lampiran 1.3 Lembar Observasi Respondedn	43
Lampiran 1.4 Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	44
Lampiran 1.5 Dokumentasi	45
Lampiran 1.6 Surat Keterangan Cek Plagiasi Dan Hasil Plagiasi	46
Lampiran 1.7 Surat Pengesahan Terjemahan Judul KTI dan Abstrak	47
Lampiran 1.8 Pernyataan Publikasi Mahasiswa	48
Lampiran 1.9 Lembar Bimbingan	50
Lampiran 1.10 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal KTI	53

