



KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA
PASIEH HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KLABANG BONDOWOSO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan

Oleh

Anggie Rheina Dahayu
22.01021.013

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA
PASIENT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KLABANG BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Pernyataan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh
Anggie Rheina Dahayu
22.01021.013

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggie Rheina Dahayu
NIM : 22010210013
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso, 28 September 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Klabang-Klabang-Bondowoso
Jurusan/Program Studi : DIII – Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah, dengan judul di bawah ini:

Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klabang Bindowoso

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar – benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah di dalam metode penelitian
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir Karya Tulis Ilmiah
3. Apabila kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang – undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jember, 16 Juni 2025



(Anggie Rheina Dahayu)

NIM. 2201021013

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA
PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KLABANG BONDOWOSO**

Oleh:

**Anggie Rheina Dahayu
22.01021.013**

Proposal ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui
Untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 2 Juni 2025

Pembimbing,


(Ns. Mad Zaini M.Kep., Sp.Kep.J)
NPK 1987071411003751

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLABANG BONDOWOSO

Oleh:

Anggie Rheina Dahayu
22.01021.013

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2025

Penguji,

1. Penguji I Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked (.....)
NPK. 19671216 1 0704448
2. Penguji II Dr. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., MKep (.....)
NPK. 1979030111203734
3. Penguji III Ns. Mad Zaini M.Kep., Sp.Kep.J (.....)
NPK. 1987071411003751

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 1 1703821

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

**Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi D3 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, Juli 2025**

Penguji I



Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked
NPK. 19671216 1 0704448

Penguji II



Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., MKep
NPK. 1979030111203734

Penguji III



Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep. J
NPK. 1987071411003751

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah, Tetapi Allah berjanji bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al Insyirah: 5-6)

Dan satu lagi,

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (QS. Al-Baqarah: 286)



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan tugas Akhir ini. Penulisan tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Gelar DIII Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Dwi Yunita Hariyanti, S. Kep., M. Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Mad Zaini M.Kep., Sp.Kep. J selaku dosen pembimbing saya
4. Kedua orang tua saya terimakasih banyak atas segala kasih sayang, dukungan, semangat dan doanya selama ini.
5. Teman teman seperjuangan yang selalu membantu dan memberikan dukungan dalam segala hal.

Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang keperawatan.

Jember, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
KARYA TULIS ILMIAH	1
SURAT PERNYATAAN	2
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	3
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	4
ABSTRAK	6
ABSTRACT	7
MOTTO	8
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI	10
DAFTAR TABEL	12
BAB I PENDAHULUAN	13
1. 1 Latar Belakang	13
1. 2 Batasan Masalah	15
1. 3 Tujuan	15
1. 4 Manfaat Penulisan	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 Konsep Hipertensi	18
2.1.1 Pengertian Hipertensi	18
2.1.2 Kalsifikasi Hipertensi	18
2.1.3 Penyebab Hipertensi	19
2.1.4 Tanda dan Gejala Hipertensi	21
2.1.5 Patofisiologis Hipertensi	22
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	23
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi	24
2.2 Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam	25
2.2.1 Definisi Terapi Relaksasi Nafas Dalam	25
2.2.2 Tujuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	26
2.2.3 Manfaat Terapi Relaksasi Nafas Dalam	26
2.3 Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah ...	27
2.4 Prosedur Tindakan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	27
BAB III METODE PENELITIAN	29

3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Subjek Penelitian	29
3.3 Fokus Penelitian	29
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.5 Definisi Operasional	30
3.6 Pengumpulan Data	30
3.7 Uji Keabsahan Data	31
3.8 Analisa Data	31
3.9 Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.1 Pengkajian	35
4.1.2 Analisa Data	39
4.1.3 Diagnosa Keperawatan	39
4.1.4 Intervensi Keperawatan	40
4.1.5 Implementasi Keperawatan	41
4.1.6 Evaluasi Keperawatan	44
4.2 Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1Klasifikasi Tekanan Darah.....	19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	30
Tabel 4. 1 Analisa Data pada Ny. A dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas	39
Tabel 4. 2 Intervensi Keperawatan Ny. A dengan Hipertensi di Wilayah Kerja	40
Tabel 4. 3 Implementasi Keperawatan Ny. A dengan Hipertensi di Wilayah Kerja	41
Tabel 4. 4 Evaluasi Keperawatan By. A dengan Hipertensi di Wilayah Kerja.....	44

