



KARYA TULIS ILMIAH
(STUDI KASUS)

**IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK
DI RUMAH SAKIT BALUNG**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya keperawatan

Oleh:

AKNA MAFAID ILMU

NIM: 2301021020

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK
DI RUMAH SAKIT DAERAH BALUNG**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya keperawatan

Oleh:

AKNA MAFAID ILMI

2301021020

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
PASIEN GAGAL GINJAL
DI RUMAH SAKIT BALUNG**

Oleh:

AKNA MAFAID ILMI

2301021020

Karya Tulis Ilmiah 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, 9 Juni 2026

Pembimbing

(Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kep)

NIDN. 0707088101

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
PASIEN GAGAL GINJAL
DI RUMAH SAKIT BALUNG

Oleh:

AKNA MAFAID ILMI

NIM:2301021020

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

Jember, ... Juli 2025

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Cipto Susilo, S.Pd., S.Kep., M.Kep.
NPK 1970071519305382
2. Penguji II : Ns. Mad Zaini, S.kep., M.Kep., Sp.Kep.I
NPK 1987071411003751
3. Penguji III : Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes
NPK 1981080710310368

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

(Ns. Sri Wahyuni Adzani, M.Kep., Sp. Kep. Kom)
NPK 1982061911203699

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 9 Juni 2026

Penguji I



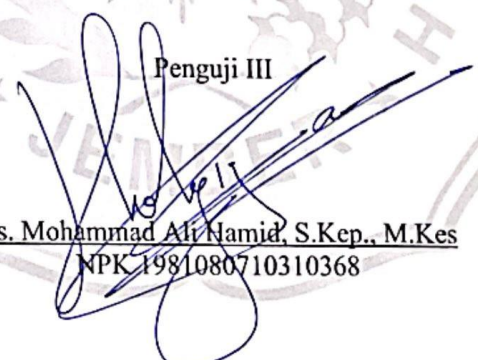
Dr. Cipto Susilo, S.Pd., S.Kep., M.Kep.
NPK 1970071519305382

Penguji II



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

Penguji III



Ns. Mohammad Ali Namid, S.Kep., M.Kes
NPK 1981080710310368

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akna Mafaid Ilmi
NIM : 2301021020
Tempat, Tanggal Lahir : Samarinda, 13 Agustus 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Jl. Ahamd Yani, No. 171 Bangsalsari, Kab. Jember
Jurusan/Program Studi : D3 Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul dibawah ini:

1. Penelitian dengan judul tersebut diatas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian
2. Adalah benar-benar **karya saya sendiri** atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir karya tulis ilmiah
3. Apabila dikemudian 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, 8 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Akna Mafaid Ilmi
NIM. 2301021020

PERSEMBAHAN

Setiap proses yang berhasil penulis lalui hingga titik ini tidak pernah penulis tempuh seorang diri. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya tulis ini penulis persembahkan kepada:

1. Untuk Ibu, terima kasih atas cinta, doa, pengorbanan, dan kasih sayang yang tidak pernah berhenti menguatkan saya. Di balik setiap langkah yang berhasil saya tempuh, ada ketulusan dan perjuangan Mama yang menjadi alasan saya terus bertahan hingga hari ini.
2. Untuk Ayah, terima kasih atas setiap kerja keras, pengorbanan, dan tanggung jawab yang telah diberikan tanpa banyak kata. Terima kasih telah mengajarkan arti perjuangan dan keteguhan, serta menjadi alasan saya untuk terus melangkah dan tidak mudah menyerah.
3. Kepada Bapak Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing, saya menyampaikan terima kasih atas bimbingan, kesabaran, ilmu, motivasi, serta arahan yang telah diberikan selama proses penyusunan karya tulis ini. Setiap masukan yang Bapak berikan menjadi pembelajaran yang sangat berharga bagi saya.

MOTTO

"Amalan yang paling dicintai oleh Allah adalah amalan yang berkelanjutan (istiqamah) meskipun sedikit." (HR. Bukhari & Muslim)

"Waktu mengajarku bahwa hidup bukan tentang menjadi yang paling cepat atau paling sempurna, melainkan tentang terus bertumbuh melalui setiap pengalaman yang datang. Aku percaya bahwa setiap luka membawa pelajaran, setiap pertemuan meninggalkan makna, dan setiap perjalanan membentuk pribadi yang lebih dewasa. Karena pada akhirnya, untuk memberi manfaat dan menolong sesama, seseorang tidak harus menjadi sempurna; cukup menjadi manusia yang terus belajar, terus bertumbuh, dan tidak berhenti berbuat baik."



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Atas limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga karya tulis ilmiah yang berjudul Implementasi Relaksasi Napas dalam Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik di Rumah Sakit Balung Jember dapat penulis selesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat tercapainya gelar Ahli Madya Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, serta dukungan dari orang lain. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada:

1. Dr. Hanafi., M. Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A, M.Kep.,Sp.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan dukungan, dan fasilitas terbaik bagi seluruh mahasiswa dalam menunjang kelancaran proses studi.
3. Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan arahan dan masukan yang konstruktif selama proses penyusunan Tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Seluruh Dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dimana penulis tidak bisa menyebutkan satu persatu. Terimakasih atas ilmu, bimbingan dan bantuan yang telah diberikan selama masa studi.
5. RSD Balung Jember yang telah memberikan izin, waktu, serta kesempatan kepada saya untuk bisa menjalankan penelitian di lingkungan instansi tersebut.

Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat membantu proses pengumpulan data untuk penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis sadar karya ini belum cukup untuk menjadi sempurna. Maka, kritik dan saran sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya tulis ilmiah ini di masa mendatang. Akhir

kata, penulis berharap karya ilmiah ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca.

Jember, 18 Mei 2026

Peneliti

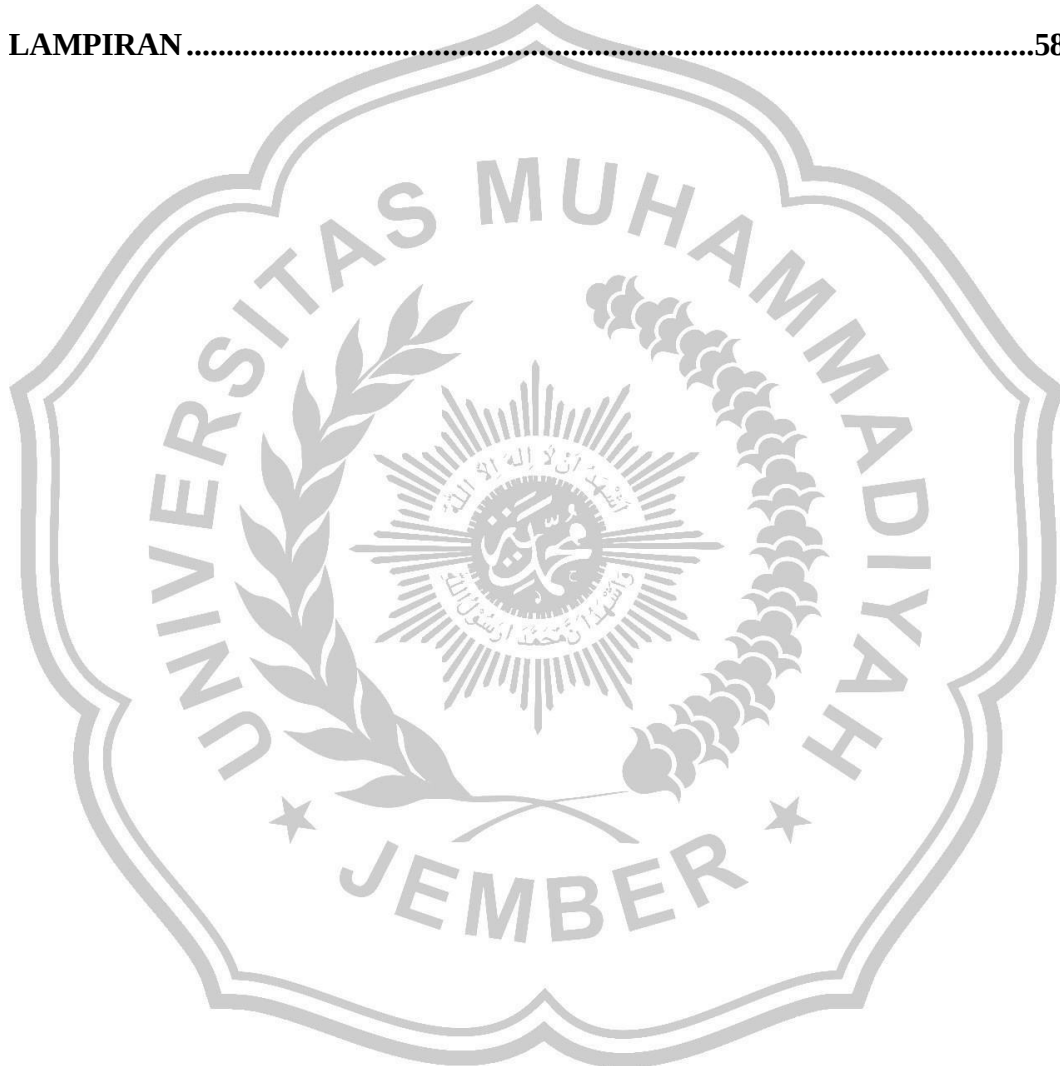


DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH	v
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Gagal Ginjal Kronik.....	6
2.1.1 Definisi Gagal Ginjal Kronik.....	6
2.1.2 Epidemiologi global-nasional	9
2.1.3 Etiologi.....	11
2.1.4 Patofisiologi biopsikososial	13
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	14
2.1.6 Penatalaksanaan.....	17
2.2 Kecemasan (anxiety) Pada Pasien CKD	20
2.2.1 Definisi	20

2.2.2	Prevalensi modern	21
2.2.3	Faktor penyebab kecemasan	22
2.2.4	Dampak kecemasan	23
2.2.5	Manifestasi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik.....	24
2.2.6	Pengkajian Kecemasan pada pasien Gagal ginjal kronik.....	25
2.3	Relaksasi Napas Dalam	26
2.3.1	Definisi	26
2.3.2	Mekanisme fisiologis.....	27
2.3.3	Manfaat dalam keperawatan	28
2.3.4	Prosedur pelaksanaan teknik napas dalam	29
2.3.5	Indikasi & kontraindikasi <i>Deep Breathing</i>	30
2.3.6	Evidence-Based Studies	31
2.4	Hubungan Gagal Ginjal Kronik-Ansietas-Teknik <i>Deep Breathing</i>	32
2.4.1	Penjelasan Keterkaitan.....	32
2.4.2	Mekanisme Intervensi dalam menurunkan kecemasan.....	35
2.4.3	Studi Pendukung.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		38
3.1	Desain Penelitian.....	38
3.2	Subyek Penelitian	38
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.5	Definisi Operasional	39
3.6	Instrumen Penelitian	40
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	41
3.7	Alur Pelaksanaan Penelitian	42
3.8	Analisis Data dan Penyajian Data.....	42
3.9	Etik Penelitian	43
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Hasil Penelitian.....	44
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	44
4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian.....	44
4.1.3	Hasil Pengkajian Kecemasan Sebelum Intervensi	45
4.1.4	Implementasi Relaksasi Napas Dalam.....	46
4.1.5	Evaluasi dan Perubahan Tingkat Kecemasan	48
4.2	Pembahasan.....	49
4.2.1	Analisis Kondisi Kecemasan Sebelum Intervensi.....	49

4.2.2	Analisis Pelaksanaan Relaksasi Napas Dalam.....	50
4.2.3	Analisis Perubahan Tingkat Kecemasan.....	51
4.2.4	Perbandingan Hasil Studi Kasus dengan Tinjauan Pustaka	52
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		54
5.1	Kesimpulan.....	54
5.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN		58



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klarifikasi GFR.....	8
Tabel 2. Klarifikasi Albuminuria.....	8
Tabel 3. Perbandingan Pengkajian GGK.....	26
Tabel 4. Perbandingan Sebelum-sesudah Intervensi	35
Tabel 5. Definisi Operasional.....	40
Tabel 6. hasil pengkajian Subjek penelitian	44
Tabel 7. Hasil Observasi Pasien	45
Tabel 8. Hasil Pengkajian Kecemasan Sebelum intervensi.....	46
Tabel 9. Implementasi dan Respon pasien	47
Tabel 10. Evaluasi Tingkat kecemasan	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Identitas dan pengkajian pasien	58
Lampiran 2. Lembar Pelaksana Relaksasi napas dalam	59
Lampiran 3. Koesioner Tingkat Kecemasan	60
Lampiran 4. Surat Komisi Etik.....	64
Lampiran 5. Surat Pengambilan kasus KTI.....	65
Lampiran 6. Surat Bakesbangpol.....	66
Lampiran 7. Surat persetujuan studi kasus RSD Balung.....	67
Lampiran 8. Informed Concert	68
Lampiran 9. Surat Bebas Plagiasi.....	69
Lampiran 10 Asuhan Keperawatan	70



DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

Ansietas	Perasaan tidak nyaman berupa kekhawatiran, ketakutan, atau kecemasan terhadap suatu ancaman yang belum jelas penyebabnya.
BUN	<i>Blood Urea Nitrogen</i>
CKD	<i>Chronic Kidney Disease</i>
<i>Deep Breathing</i>	Relaksasi Napas dalam
GFR	Glomerular Filtration Rate
GGK	Gagal ginjal kronik
<i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang berdasarkan gejala psikologis dan somatik.
HD	Hemodialisis
WHO	<i>World Health Organization</i>
Deep Breathing	Relaksasi Napas dalam

