



## **KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG MELATI 2B  
RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**

**NABILA NURFAUZIAH FAZRIN  
NIM: P2.06.20.6.23.045**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
2024**





**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG  
MELATI 2B RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**

**Oleh :**

**NABILA NURFAUZIAH FAZRIN. S.Tr.Kep**

**P2.06.20.6.23.045**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
2024**







## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan kepada hambanya. Sholawat serta salam tidak lupa panjatkan kepada nabi Muhammad SAW kepada keluarganya, sahabatnya dan kepada kita selaku umatnya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya”.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini penulis banyak sekali mendapat dorongan, bantuan, arahan, dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu dengan rasa tulus dan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik dalam moril, materil maupun spiritual, selama penyusunan skripsi ini. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.An., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
4. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.

5. Kepala Rumah Sakit dan CI Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya, yang telah membantu dan memberikan bimbingan selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang akan dilakukan.
6. Kedua orang tua, kakak serta adik yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan penulis.
7. Para sahabat yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam proses membuat Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
8. Seluruh teman-teman Angkatan 2 Program Studi Pendidikan Profesi Ners Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
9. Kepada Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, dan Jeon Jungkook yang merupakan para member grup BTS, yang telah menghibur dan menjadi penyemangat serta memotivasi secara tidak langsung lewat lagu-lagu selama pengerjaan penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
10. Semua pihak yang yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners dalam hal moral, tenaga, maupun spiritual, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca dalam proses pendidikan kearah yang lebih baik lagi, terimakasih.

Penulis





# **PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG MELATI 2B RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**

## **ABSTRAK**

Nabila Nurfauziah Fazrin, Ridwan Kustiawan

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah yang melebihi batas normal dengan sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress yang disertai respon fisik seperti naiknya tekanan darah. Relaksasi nafas dalam adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat. Relaksasi otot progresif adalah metode yang menekankan pada aktivitas otot dengan mengangkannya kemudian menurunkan kekakuan otot tersebut sehingga timbul rasa relaks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kedua relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan menggunakan tindakan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif untuk meminimalisir tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Saran pada penelitian ini yaitu untuk selalu melakukan intervensi yang sudah diajarkan selama satu kali sehari dalam tiga hari perawatan dengan harapan bisa menurunkan tingkat kecemasan. Kesimpulan Pada penelitian ini yaitu pasien 1 terdapat penurunan tingkat kecemasan dari skor 27 menjadi 17, sedangkan tingkat kecemasan pasien 2 dari skor 26 menjadi 15. Pada tekanan darah pasien 1 mengalami penurunan dari 161/92 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Sedangkan pasien 2 mengalami penurunan dari 175/95 mmHg menjadi 145/80 mmHg.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Nafas Dalam, Relaksasi Otot Progresif

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION AND  
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON ANXIETY LEVELS  
IN HYPERTENSION PATIENTS IN ROOM MELATI 2B AT DR.  
SOEKARDJO'ES HOSPITAL TASIKMALAYA CITY**

**ABSTRACT**

*Nabila Nurfauziah Fazrin, Ridwan Kustiawan*

*Nurse Professional Education Study Program*

*Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic*

*Hypertension is an increase in blood pressure that exceeds normal limits by systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. Anxiety is an emotional state that arises when an individual is stressed accompanied by physical responses such as increased blood pressure. Deep breathing relaxation is conscious relaxation to regular breathing deeply and slowly. Progressive muscle relaxation is method that emphasizes muscle activity by tensing it and reducing muscle stiffness so that a feeling of relaxation occurs. This study aims to determine the effect of both relaxations anxiety levels in hypertension sufferers. The method used is a nursing care approach using deep breathing and progressive muscle relaxation to minimize anxiety levels. The results showed that there was a decrease in anxiety levels and blood pressure after the therapy of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation. The advice in this research is to always carry out the intervention that has been taught once a day for three days of treatment in the hope of reducing anxiety levels. The conclusion in this research is patient 1 has decrease in anxiety level from a score of 27 to 17, while patient 2 anxiety level was from a score of 26 to 15. Patient 1 blood pressure decreased from 161/92 mmHg to 130/80 mmHg. Meanwhile patient 2 experienced a decrease from 175/95 mmHg to 145/80 mmHg.*

*Key Words : Hypertension, Anxiety, Deep Breathing Relaxation, Progressive Muscle Relaxation.*

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN ORSINILITAS</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	9
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus.....	9
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	10
1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan .....	10
1.4.2 Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan .....	10
1.4.3 Manfaat Bagi Pasien.....	10
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti .....	11
<b>BAB 2 TINJAUAN LITERATUR</b> .....	12
<b>2.1 Penyakit Hipertensi</b> .....	12
2.1.1 Definisi Hipertensi .....	12
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi .....	13
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi .....	14
2.1.4 Etiologi .....	15
2.1.5 Manifestasi klinis .....	17

2.1.6	Komplikasi .....	18
2.1.7	Pemeriksaan Penunjang.....	19
2.1.8	Penatalaksanaan Hipertensi .....	20
2.1.9	Web Of Caution.....	22
<b>2.2</b>	<b>Kecemasan .....</b>	<b>23</b>
2.2.1	Definisi Kecemasan.....	23
2.2.2	Tingkat Kecemasan.....	23
2.2.4	Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	26
<b>2.3</b>	<b>Relaksasi Nafas Dalam.....</b>	<b>27</b>
2.3.1	Defisini Relaksasi Nafas Dalam.....	27
2.3.2	Fisiologis Relaksasi Nafas Dalam .....	28
2.3.3	Manfaat Relaksasi Nafas Dalam .....	29
2.3.4	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan.....	29
2.3.5	Prosedur Relaksasi Nafas Dalam .....	30
<b>2.4</b>	<b>Relaksasi Otot Progresif .....</b>	<b>30</b>
2.4.1	Definisi Relaksasi Otot Progresif .....	30
2.4.2	Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	31
2.4.3	Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	33
<b>2.5</b>	<b>Kerangka Teori.....</b>	<b>37</b>
<b>BAB 3.....</b>	<b>.....</b>	<b>38</b>
<b>GAMBARAN KASUS .....</b>	<b>.....</b>	<b>38</b>
<b>1.1</b>	<b>Gambar Lokasi Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>1.2</b>	<b>Karakteristik Pasien 1 dan Pasien 2 .....</b>	<b>38</b>
<b>1.3</b>	<b>Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Tindakan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif .....</b>	<b>40</b>
<b>1.4</b>	<b>Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Tindakan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif .....</b>	<b>40</b>
<b>1.5</b>	<b>Perubahan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif .....</b>	<b>41</b>
<b>1.6</b>	<b>Perubahan Tekanan Darah Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif.....</b>	<b>42</b>
<b>BAB 4 PEMBAHASAN.....</b>	<b>.....</b>	<b>43</b>
<b>1.1</b>	<b>Karakteristik Pada Ny. J dan Ny. M.....</b>	<b>43</b>
<b>1.2</b>	<b>Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan</b>	

<b>Relaksasi Otot Progresif.....</b>	<b>48</b>
<b>1.3 Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif.....</b>	<b>52</b>
<b>1.4 Perubahan Tingkat kecemasan Pada Ny. J dan Ny. M Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif .....</b>	<b>55</b>
<b>1.5 Perubahan Tekanan Darah Pada Ny. J dan Ny. M Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif .....</b>	<b>58</b>
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>62</b>
<b>1.1 Kesimpulan .....</b>	<b>62</b>
<b>1.2 Saran .....</b>	<b>64</b>
1.2.1 Bagi Institusi Pendidikan .....	64
1.2.2 Bagi Pelayanan Kesehatan.....	64
1.2.3 Bagi Pasien .....	64
1.2.4 Bagi Peneliti .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>70</b>
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN.....</b>	<b>87</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>89</b>

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Web Of Caution .....	22
Skema 2. 2 Tingkat Kecemasan .....	23
Skema 2. 3 Kerangka Teori.....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi .....	13
Tabel 3. 1 Karakteristik Pasien 1 dan Pasien 2.....	38
Tabel 3. 2 Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi .....	40
Tabel 3. 3 Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Intervensi .....	40
Tabel 3. 4 Perubahan Tingkat Kecemasan Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif .....	41
Tabel 3. 5 Perubahan Tekanan Darah Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonana Menjadi Responden.....	71
Lampiran 2 Informed Consent .....	72
Lampiran 3 SOP Relaksasi Nafas Dalam.....	73
Lampiran 4 SOP Relaksasi Otot Progresif .....	75
Lampiran 5 Instrumen HARS .....	79
Lampiran 6 Hasil HARS .....	83
Lampiran 7 Leaflet Hipertensi.....	85
Lampiran 8 Penerapan Relaksasi Otot Progresif .....	86
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 10 Cek Turnitin .....	88
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup .....	89



