



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN DZIKIR
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURBARATU
KOTA TASIKMALAYA**

MELISA DWI SULISTIYAWATI

NIM : P2.O6.20.1.22.018

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

**JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING* DAN DZIKIR
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURBARATU
KOTA TASIKMALAYA**

Diajukan dalaam rangka memenuhi salah satu syarat
Untuk memenuhi gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Tasikmalaya

MELISA DWI SUISTIYAWATI

NIM : P2.O6.20.1.22.018

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

**JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah berjudul “Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya”

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini. bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat berarti dalam proses ini. pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada

1. Ibu Dini Mariani, S.kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp. Kep jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp. Kep jiwa, selaku pembimbing I yang telah memberikan dukungan, masukan dan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Asep Riyana, S.Kep, Ners, MA.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan dukungan dan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh staf pengajar dan civitas akademika Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
7. Rekan-rekan angkatan 30 Progam Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya terutama kelas 3A D-III

Keperawatan yang selalu memberikan dukungan dan berjuang bersama dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

8. Kedua orang tua, Ibu Eliyah dan Bapak Sarmadi yang sudah membantu secara doa, moral dan materialnya sehingga membantu saya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya tulis ilmiah yang penulis susun jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan karya tulis ilmiah dimasa yang akan datang. Penulis memohon maaf apabila ada kesalahan kata yang kurang berkenan. Dan semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Tasikmalaya, 22 Mei 2025

Melisa Dwi Sulistiyawati

ABSTRAK

Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya

Melisa Dwi Sulistiyawati¹

Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp. Kep. J²

Asep Riyana, S.Kep, Ners, MA.Kes³

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi perhatian dunia karena prevalensinya yang terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, pada tahun 2024 angka kematian yang disebabkan hipertensi mencapai 10,2%. Seseorang yang memiliki riwayat hipertensi dalam waktu lama beresiko mengalami dampak psikologis, seperti perasaan cemas. Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi *slow deep breathing* dan dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tahapan poses asuhan keperawatan, menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi *slow deep breathing* dan dzikir, menggambarkan penurunan tingkat kecemasan, dan menganalisa kesenjangan kedua klien. Kecemasan adalah perasaan emosional dengan gejala seperti gelisah, jantung berdebar, nafas terasa sesak, dan peningkatan tekanan darah. Terapi *Slow deep breathing* adalah terapi yang berfokus pada pengaturan pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi Dzikir adalah teknik relaksasi melalui spiritual dengan cara mengucapkan kalimat toyyibah. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif. Subjek yang digunakan adalah dua orang penderita hipertensi dengan kecemasan. Hasil penerapan yang dilakukan 2 kali sehari selama 10 menit dalam rentang waktu 5 hari terjadi penurunan skor pada kedua klien sebanyak 10 pada klien 1 dan 12 pada klien 2. Dapat disimpulkan bahwa terapi *slow deep breathing* dan dzikir efektif dalam meningkatkan kemampuan klien dalam mengatasi kecemasan dan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Disarankan bagi pasien hipertensi dengan kecemasan dapat menerapkan teknik *slow deep breathing* dan dzikir untuk membantu menangani kecemasan dan menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci : Hipertensi, kecemasan, *slow deep breathing*, dzikir

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

ABSTRACT

Application of Slow Deep Breathing and Dhikr on Anxiety in Hypertension Patients in the Purbaratu Health Center Work Area, Tasikmalaya City

Melisa Dwi Sulistiyawati¹

Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp. Kep. J²

Asep Riyana, S.Kep, Ners, MA.Kes³

Hypertension is a disease that is of global concern because its prevalence continues to increase every year. In Indonesia, in 2024 the death rate caused by hypertension will reach 10.2%. A person who has a long-term history of hypertension is at risk of experiencing psychological impacts, such as feelings of anxiety. Anxiety management can be done through slow deep breathing and dhikr therapy. This study aims to describe the stages of the nursing care process, describe the implementation of slow deep breathing and dhikr therapy, describe the decrease in anxiety levels, and analyze the gap between the two clients. Anxiety is an emotional feeling with symptoms such as restlessness, palpitations, shortness of breath, and increased blood pressure. Slow deep breathing therapy is a therapy that focuses on regulating breathing deeply and slowly. Dhikr therapy is a relaxation technique through spirituality by reciting toyibah sentences. This study uses a qualitative design with a descriptive case study approach. The subjects used were two people with hypertension with anxiety. The results of the application carried out twice a day for 10 minutes in a span of 5 days showed a decrease in scores in both clients by 10 in client 1 and 12 in client 2. It can be concluded that slow deep breathing and dhikr therapy are effective in improving clients' ability to overcome anxiety and can reduce anxiety levels. It is recommended for hypertensive patients with anxiety to apply the slow deep breathing and dhikr techniques to help deal with anxiety and reduce anxiety levels.

Keywords: *Hypertension, anxiety, slow deep breathing, dhikr*

Ministry of Health of the Republic of Indonesia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Biomedis Hipertensi	8
B. Konsep Kecemasan	12
C. Konsep Asuhan Keperawatan	23
D. Konsep Intervensi.....	33
E. Kerangka Teori.....	36
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	37
A. Desain Karya Tulis Ilmiah	37
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah	37
C. Definisi Operasional (Batasan Istilah)	38
D. Lokasi dan Waktu	39
E. Prosedur Penulisan Karya Tulis Ilmiah.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Instrumen dan Pengambilan Data	41

H. Keabsahan Data.....	41
I. Analisis Data	42
J. Etika Studi Kasus	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	52
C. Keterbatasan.....	69
D. Implikasi.....	69
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 2. 2 Analisa Data.....	27
Tabel 2. 3 Intervensi Keperawatan.....	29
Tabel 4. 1 Karakteristik Pasien	44
Tabel 4. 2 Tanda Gejala Pasien.....	45
Tabel 4. 3 Faktor Predisposisi dan Presipitasi	47
Tabel 4. 4 Evaluasi Harian	50
Tabel 4. 5 Observasi Harian Responden	51
Tabel 4. 6 Gambaran Penurunan Tingkat Kecemasan	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pohon Masalah Ansietas	28
Bagan 2.2 Kerangka Teori	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP).....	77
Lampiran 2 Informed Consent Responden 1	78
Lampiran 3 Informed Consent Responden 2	79
Lampiran 4 SOP Slow Deep Breathing	80
Lampiran 5 SOP Terapi Dzikir	81
Lampiran 6 Skor Kecemasan Responden 1	82
Lampiran 7 Skor Kecemasan Responden 2	84
Lampiran 8 Lembar Observasi Harian Responden	86
Lampiran 9 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	87
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan	92
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	93
Lampiran 12 Hasil Pengecekan Plagiarisme.....	94