



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM PADA KELUARGA NY. MS DAN NY. MR DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CIPERNA KABUPATEN CIREBON**

GINA RIZKI AMALIA
NIM P2.06.20.22.2092

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA KELUARGA NY. MS DAN NY. MR DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan Cirebon

GINA RIZKI AMALIA
NIM P2.06.20.22.2092

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

Karya Tulis Ilmiah, 28 Mei 2025

**GAMBARAN PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM PADA KELUARGA NY. MS DAN NY. MR DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CIPERNA KABUPATEN CIREBON**

Gina Rizki Amalia¹, Ati Siti Rochayati², Omay Rohmana³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis pada dinding arteri yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke dan serangan jantung. Data Global WHO tahun 2023 menunjukkan bahwa penderita hipertensi meningkat dua kali lipat dalam tiga dekade terakhir. Penanganan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah adalah teknik relaksasi napas dalam. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan teknik relaksasi napas dalam pada keluarga Ny. Ms dan Ny. Mr yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon. **Metodologi Penelitian:** Desain penelitian menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode kualitatif terhadap dua individu yang memenuhi kriteria hipertensi. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali per hari selama 10–15 menit. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Klien 1 mengalami penurunan dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg, sedangkan klien 2 dari 170/100 mmHg menjadi 145/90 mmHg. Selain itu juga dapat meningkatkan rasa nyaman dan meregangkan otot-otot. **Kesimpulan dan Saran:** Terapi ini terbukti efektif, mudah diterapkan, dan diharapkan dapat dilakukan oleh klien secara rutin dan mandiri.

Kata Kunci: Hipertensi, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Tekanan Darah

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC

Scientific Paper, 28 May 2025

***DESCRIPTION OF THE IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING
RELAXATION TECHNIQUES IN THE FAMILY OF MRS. MS
AND MRS. MR WITH HYPERTENSION IN THE WORK
AREA OF THE PUSKESMAS CIPERNA
CIREBON REGENCY***

Gina Rizki Amalia¹, Ati Siti Rochayati², Omay Rohmana³

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the leading non-communicable diseases causing death worldwide. This condition is characterized by chronic elevation of blood pressure in arterial walls, which can lead to serious complications such as stroke and heart attack. According to the 2023 WHO Global Data, the number of hypertension patients has doubled over the past three decades. Hypertension management is not only done pharmacologically but also through non-pharmacological approaches. One effective non-pharmacological method for controlling blood pressure is deep breathing relaxation techniques. **Purpose:** This study aims to implement deep breathing relaxation techniques on the families of Mrs. Ms and Mrs. Mr, who suffer from hypertension in the working area of the Ciperna Health Center, Cirebon District. **Research Methodology:** The study design employed a case study approach using qualitative methods on two individuals meeting the criteria for hypertension. The intervention was conducted over five consecutive days, once daily for 10–15 minutes. Data were collected through interviews, observations, and blood pressure measurements before and after the intervention. **Results:** The results showed a decrease in blood pressure in both clients. Client 1 experienced a decrease from 160/100 mmHg to 140/90 mmHg, while Client 2 decreased from 170/100 mmHg to 145/90 mmHg. It can also increase the sense of comfort and stretch the muscles. **Conclusion and Recommendations:** This therapy has proven to be effective, easy to implement, and is expected to be performed routinely and independently by clients.

Keywords: Hypertension, Deep Breathing Relaxation Technique, Blood Pressure

¹Student of DIII Nursing Study Program Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Lecturer of DIII Nursing Study Program Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada kita semua, saya sebagai penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “GAMBARAN PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA KELUARGA NY. MS DAN NY. MR DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON”. Karya Tulis Ilmiah ini saya buat dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan bantuan, motivasi dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktunya. Melalui kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep.Ners.M.Kep selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns. Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon serta selaku dosen penguji Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Omay Rohmana, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Segenap Dosen Program Studi Keperawatan Cirebon yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Ibu Santi Hikmawati, S.Kep selaku CI Puskesmas Ciperna yang telah membantu penulis dalam penelitian, memberikan arahan, motivasi, dan support dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
8. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa turut mendoakan, mensupport, dan memberikan kasih sayang tak terhingga selama ini.
9. Kepada kakak dan adik kandung tercinta yang senantiasa turut memberikan semangat dan dukungan.
10. Kepada rekan-rekan Program Studi DIII Keperawatan Cirebon angkatan 2022, yang telah memberikan semangat dan dukungan. Terima kasih untuk kisah yang tercipta selama ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Cirebon, Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Keluarga	7
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	18
2.3 Teknik Relaksasi Nafas Dalam	30
2.4 Kerangka Teori dan Konsep	35
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	37
3.1 Rancangan/Pendekatan Karya Tulis Ilmiah	37
3.2 Subjek Karya Tulis Ilmiah	37
3.3 Definisi Operasional	38
3.4 Lokasi dan Waktu	39
3.5 Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	40
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	41
3.8 Keabsahan Data	41
3.9 Analisis Data	43
3.10 Etika Penelitian	43
BAB IV PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Karya Tulis Ilmiah	45
4.2 Pembahasan	54
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	58
4.4 Implikasi Keperawatan	58
BAB V PENUTUP	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan JNC IV	24
2. 2 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan ESC	25
3. 1 Definisi Operasional	38
3. 2 Waktu Penelitian	39
4. 1 Gambaran Respon Klien 1 (Ny. Ms).....	50
4. 2 Gambaran Respon Klien 2 (Ny. Mr)	52
4. 3 Perbandingan Hasil	53

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Teori.....	35
2.2 Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 5 Lembar Observasi Studi Kasus
- Lampiran 6 Lembar Observasi Studi Kasus
- Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 9 Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 10 Rekomendasi Perbaikan
- Lampiran 11 Keterangan Layak Etik