



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI ALTERNATE
NOSTRIL BREATHING EXERCISE (ANBE) PADA
LANSIA NY. K DAN NY. R DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA
KABUPATEN CIREBON**

**Oleh:
MUSLIMAH
NIM. P2.06.20.22.20.63**

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



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI ALTERNATE NOSTRIL
BREATHING EXERCISE (ANBE) PADA LANSIA NY. K DAN NY. R
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON**

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

Oleh:
Muslimah
NIM. P2.06.20.22.20.63

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

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
KEMENKES POLTEKKES TASIKMALAYA
Karya Tulis Ilmiah Juni 2025

Gambaran Pelaksanaan Terapi Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE)
Pada Lansia Ny. K Dan Ny. R dengan Hipertensi di Wilayah Kerja
Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon

Muslimah¹, Omay Rohmana², Syarif Zen Yahya³

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan darah sistolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi seringkali tidak menimbulkan gejala apa pun sehingga penyakit ini perlu diwaspadai. Salah satu penanganan untuk menurunkan tekanan adalah terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE). Terapi ANBE merupakan sebuah teknik pernapasan untuk merilekskan tubuh dan pikiran **Tujuan:** Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan terapi ANBE pada kedua lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dalam bentuk studi kasus untuk menganalisa secara mendalam melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. **Hasil:** Subyek terdiri dari 2 lansia dengan hipertensi. Hasil pelaksanaan terapi ANBE selama 8 kali kunjungan dalam 2 minggu menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. K. Tekanan darah sebelum diberikan terapi ANBE sebesar 140/90 mmHg dan tekanan darah setelah dilakukan terapi sebesar 135/80 mmHg. Adapun penurunan tekanan darah pada Ny. R tekanan darah sebelum diberikan terapi ANBE 170/110 mmHg dan tekanan darah setelah dilakukan terapi sebesar 160/90 mmHg. Dalam respon terhadap tingkat cemas, terjadi penurunan dengan total skor HARS Ny. K menurun (dari 16 menjadi 10), sementara total skor HARS Ny. R menurun (dari 9 menjadi 4). **Kesimpulan:** Setelah diberikan terapi ANBE pada 2 klien selama 8 kali kunjungan dalam 2 minggu menunjukkan terapi ANBE dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat cemas. **Saran:** Diharapkan terapi ANBE ini mampu dilakukan secara mandiri khususnya oleh penderita hipertensi serta dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis di Puskesmas.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE)

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

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

DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
KEMENKES POLTEKKES TASIKMALAYA
Scientific Paper June, 2025

Description Implementation of Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) Therapy in Elderly Mrs. K and Mrs. R with Hypertension in the Working Area of Sindangjawa Health Center, Cirebon Regency

Muslimah¹, Omay Rohmana², Syarif Zen Yahya³

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and or systolic blood pressure of more than 90 mmHg. High blood pressure often does not cause any symptoms so this disease needs to be watched out for. One of the treatments to lower pressure is Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) therapy. ANBE therapy is a breathing technique to relax the body and mind. **Objective:** This Scientific Paper aims to describe the implementation of ANBE therapy in two elderly people with hypertension in the Sindangjawa Health Center Working Area, Cirebon Regency. **Method:** This study uses a qualitative method in the form of a case study to analyze in depth through interviews, observations, and physical examinations. **Results:** Subjects consisted of 2 elderly people with hypertension. The results of the implementation of Alternate Nostril Breathing Exercise therapy for 8 visits in 2 weeks showed a decrease in blood pressure in Mrs. K. Blood pressure before being given Alternate Nostril Breathing Exercise therapy was 140/90 mmHg and blood pressure after therapy was 135/80 mmHg. The decrease in blood pressure in Mrs. R, blood pressure before being given Alternate Nostril Breathing Exercise therapy was 170/110 mmHg and blood pressure after therapy was 160/90 mmHg. In response to anxiety levels, there was a decrease with Mrs. K's total HARS score decreasing (from 16 to 10), while Mrs. R's total HARS score decreased (from 9 to 4). **Conclusion:** After ANBE therapy was given to 2 clients for 8 visits in 2 weeks, it was shown that ANBE therapy can reduce blood pressure and anxiety levels. **Suggestion:** the author hopes that this ANBE therapy can be carried out independently, especially by hypertension sufferers, and can be used as a non-pharmacological nursing intervention in the Community Health Center to improve the quality of health services in the community.

Keywords: Hypertension, Elderly, Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE)

¹Student of DIII Nursing Study Program, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Pelaksanaan *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) pada lansia Ny. K dan Ny. R dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Saya menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya;
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Skep, Ns, Mkep, Sp.Kep,J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Bapak Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kep., Ns, M. Kep, Sp. Kep. J. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
4. Ibu Eti Entin Efwanita, SKM.M.Kes selaku kepala Puskesmas Sindangjawa;
5. Ibu Epih Saepilah, S.Kep, Ners selaku *clinical instruktur* Puskemas Sindangjawa;
6. Bapak Omay Rohmana, S.Kep.,Ns,M.Kep selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam mrnyusun Karya Tulis Ilmiah ini;
7. Bapak Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
8. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM., M.Kes selaku penguji Karya Tulis Ilmiah ini;
9. Seluruh Dosen dan Tenaga Pendidikan Program Studi Keperawatan Cirebon Poltekkes Tasikmalaya;

10. Kedua orang tua penulis, Bapak Haryono dan Ibu Dian Ulfiana, terima kasih atas segala dukungan moril, materi, doa, dan kasih sayang yang telah diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis demi meraih kesuksesan di masa depan;
11. Teman-teman *Beyond The Limit* yang telah memberikan dukungan dan motivasi bersama-sama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini;
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan yang datang.

Cirebon, 02 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS/ KEASLIAN TULISAN

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR..... ix

DAFTAR ISI..... xi

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR BAGAN..... xiv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

 1.1 Latar Belakang 1

 1.2 Rumusan Masalah 4

 1.3 Tujuan 4

 1.3.1 Tujuan Umum..... 4

 1.3.2 Tujuan Khusus..... 4

 1.4 Manfaat Penulisan..... 5

 1.4.1 Manfaat Teoritis 5

 1.4.2 Manfaat Praktis..... 5

BAB II TINJAUAN TEORITIS 6

 2.1 Konsep Hipertensi 6

 2.1.1 Definisi 6

 2.1.2 Etiologi 6

 2.1.3 Klasifikasi..... 9

 2.1.4 Manifestasi klinis..... 10

 2.1.5 Patofisiologi..... 11

 2.1.6 Komplikasi 14

2.1.7 Penatalaksanaan.....	15
2.1.8 Pemeriksaan penunjang	16
2.2 Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE).....	16
2.2.1 Pengertian	16
2.2.2 Manfaat.....	17
2.2.3 Prosedur tindakan	18
2.3 Konsep Lansia.....	19
2.3.1 Definisi	19
2.3.2 Batasan	20
2.3.3 Penyakit yang terjadi pada lansia	20
2.3.4 Pengkajian khusus pada lansia	20
2.4 Kerangka Teori.....	22
2.5 Kerangka Konsep	23
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH (KTI).....	24
3.1 Desain KTI	24
3.2 Subyek KTI	24
3.2.1 Kriteria Inklusi.....	24
3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	25
3.3 Definisi Operasional	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data	26
3.4.1 Wawancara	26
3.4.2 Observasi	26
3.4.3 Pemeriksaan Fisik.....	26
3.4.4 Studi Dokumentasi	26
3.5 Instrumen Pengumpulan Data	26
3.6 Lokasi dan Waktu	26
3.7 Prosedur Penyusunan KTI	27
3.7.1 Tahap Pra-KTI.....	27
3.7.2 Tahap Pelaksanaan	27
3.7.3 Tahap Pasca KTI	28
3.8 Keabsahan Data.....	28
3.9 Analisa Data	28
3.10 Etika Penelitian.....	29
3.10.1 Informed Consent	29

3.10.2 Non Malefiancy	29
3.10.3 Confidentiality	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Karya Tulis Ilmiah	30
4.1.1 Gambaran pelaksanaan terapi ANBE	30
4.1.2 Gambaran respon terhadap terapi ANBE	34
4.1.3 Gambaran analisis kesenjangan klien.....	38
4.2 Pembahasan Karya Tulis Ilmiah	38
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	41
4.4 Implikasi Keperawatan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran.....	43
5.2.1 Klien	43
5.2.2 Keluarga	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

- Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi
- Tabel 2. 2 Pathway Hipertensi
- Tabel 3. 1 Definisi Operasional
- Tabel 3. 2 Jadwal Penyusunan dan Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah
- Tabel 4. 1 Deskripsi Karakteristik Klien
- Tabel 4. 2 Pelaksanaan Terapi ANBE pada Ny. K dan Ny. R
- Tabel 4. 3 Gambaran respon terhadap terapi ANBE pada Ny. K dan Ny. R
- Tabel 4. 4 Gambaran Respon Tekanan Darah & Tingkat Cemas Ny. K dan Ny. R

DAFTAR BAGAN

- Bagan 2. 1 Kerangka Teori
- Bagan 2. 2 Kerangka Konsep

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI
- Lampiran 2 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 4 Lembar Observasi Tekanan Darah Ny. K & Ny. R
- Lampiran 5 Lembar Observasi Tingkat Cemas Ny. K & Ny. R
- Lampiran 6 Lembar konsul Bimbingan KTI
- Lampiran 7 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI