

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S  
DENGAN HIPERTENSI DI RT 05 RW V KELURAHAN JAJAR  
SURAKARTA**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan**

**Program Studi Keperawatan**

**DERA ENDIKASARI**

**NIM : B2014025**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2017**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S  
DENGAN HIPERTENSI DI RT 05 RW V KELURAHAN JAJAR  
SURAKARTA**

Karya Tulis ilmiah

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

Pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah

**DERA ENDIKASARI**

**NIM : B2014025**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI  
DI RT 05 RW V KELURAHAN JAJAR SURAKARTA**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Progam Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 06 Juli 2017

**Dera Endikasari**

Nim : B20014025

## PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dera Endikasari

NIM : B2014025

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI RT 05 RW V KELURAHAN JAJAR SURAKARTA**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan membublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan demikian ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 06 Juli 2017

Yang menyatakan

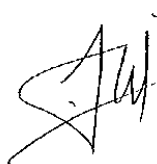
Dera Endikasari  
Nim : B2014025

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Imiah dengan judul :”**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S DENGAN HIPERTENSI DI RT 05 RW V KELURAHAN JAJAR SURAKARTA**” telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Progam Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 05 Juli 2017

Pembimbing I



(Anjar Nurrohmah, M.Kep)

Pembimbing II



(Norman W Gati, M.Kep, Sp.Kep.J)

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :”**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. S RT DENGAN HIPERTENSI DI RT 05 RW V KELURAHAN JAJAR SURAKARTA**” telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiah Surakarta, pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Juli 2017

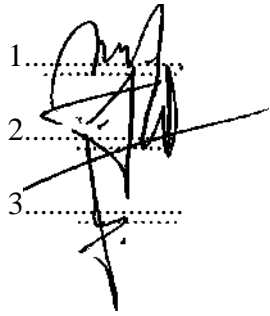
Tempat : STIKES ‘Aisyiah Surakarta

### TIM PENGUJI :

Penguji utama : Wahyu Purwaningsih, M.Sc  
Penguji pendamping I : Anjar Nurrohmah, M.Kep  
Penguji pendamping II : Norman W Gati, M.Kep, Sp.Kep.J

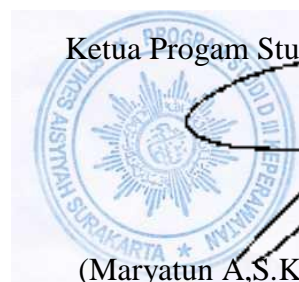
### TANDA TANGAN

1.....  
2.....  
3.....



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Maryatun A, S.Kep, Ns., M.Kes)

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rosulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Karya Ilmiah dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ny. S dengan Hipertensi Di RT 05 RW V Jajar Surakarta”. Laporan ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mulyaningsih, S.Kep,Ns,.M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maryatun A,S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep,Ns,.M.Kep selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.

4. Norman W Gati, M.Kep, Sp.Kep.J selaku pembimbing II dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.
5. Pasien dan keluarga pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat melaksanakan Asuhan Keperawatan dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis ini.
6. Ayah Ibuku tercinta yang selalu mengiringi doa yang tulus dan penuh harapan dan selalu memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini.
8. Teman- teman satu angkatan yang selalu kompak dan selalu setia konsul kepada dosen.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh kaena itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalau'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 07 Juli 2015

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
PERSYARATAN GELAR .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK 1 .....	ix
ABSTRAK 2 .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penulisan.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	
A. Hipertensi .....	8
1. Definisi.....	8
2. Etiologi .....	9
3. Klasifikasi .....	10
4. Patofisiologi .....	10
5. Manifestasi Klinis .....	11
6. Komplikasi .....	12
7. Pemeriksaan penunjang.....	13
8. Penatalaksanaan .....	14
a. Penatalaksanaan farmakologis .....	14
b. Penatalaksanaan non farmakologis .....	15
B. Teknik Relaksasi Nafas Dalam .....	16
1. Pengertian.....	16
2. Manfaat.....	16
3. Indikasi .....	17
4. Kontraindikasi .....	17
5. Langkah-Langkah.....	17
C. Karangka Konsep .....	18
D. Karangka Teori.....	18

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	20
B. Subjek Penelitian.....	21
C. Fokus Studi.....	22
D. Definisi Operasional.....	22
E. Tempat dan Waktu .....	22
F. Pengumpulan Data .....	23
G. Cara Pengolahan Data .....	24
H. Penyajian Data .....	24
I. Etika Penelitian .....	25

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Lokasi dan Hasil Penelitian .....	27
1. Gambaran Lokasi .....	27
2. Hasil Penelitian .....	27
B. Pembahasan.....	30
C. Keterbatasan Penelitian.....	33

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	35
B. Saran.....	36

Daftar Pustaka

Lampiran

## **DAFTAR TABEL**

1. Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi.....10
2. Tabel 3.1 Definisi Operasional .....22
3. Tabel 4.3 Hasil perbedaan sebelum dan sesudah penerapan nafas dalam .29