

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS RUMBAI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**BELA APRILLA
NIM. P032214401046**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS RUMBAI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu
Syarat Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan



**BELA APRILLA
NIM. P032214401046**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : BELA APRILLA

NIM : P032214401046

Tempat /Tanggal Lahir : Danau Bingkuang / 05 April 2004

Alamat : Pulau Permai Kecamatan Tambang, Kabupaten
Kampar

Nama Orang Tua : Ayah : Budi Akmal

: Ibu : Rosmaita

Riwayat Pendidikan

No	Jenis Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Lulus
1.	SDN 013 Balam Jaya	Desa Balam Jaya	2016
2.	MTSN 8 Kampar	Desa Balam Jaya	2019
3.	SMAN 1 Tambang	Desa Sungai Pinang	2022
4.	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : BELA APRILLA

NIM : P032214401046

Program Studi : D-III Keperawatan

Institusi : Kemenkes Poltekkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 26 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Bela Aprilla

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Ns. Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep
NIP. 198210172006042025

Pembimbing Pendamping

Ns. Usraleli, S.Kep, M.Kep
NIP. 197402021232322345

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 26 Mei 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep
NIP.198210172006042025

Pembimbing Pendamping



Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep
NIP.197402021232322345

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RUMBAI

Telah Diuji

Pada Tanggal 04 Juni 2025

Ketua Penguji

Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep
NIDN. 4017108201

Anggota Penguji

Penguji Anggota I

Ns. Nia Khusniyati, M.Kep, Sp.Kep, MB
NIDN. 4023038901

Penguji Anggota II

Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep, Sp.Kep, MB
NIDN. 4029098501

Tim Penguji

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP.197207141992031003

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP.198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas RakhmatNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan Judul “Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST., Bdn., M.Keb., MH, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella ,M.Kep Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau.
4. Ibu Syafrina Wati, S.Kep, Selaku Kepala Puskesmas Rumbai dan staf yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai.
5. Bapak Ibnu Rusdi, Dr, SKp, M.Kes Selaku Pembimbing Akademik Saya Yang Selalu Memberikan Semangat dan Meluangkan Waktu,Tenaga,Pikiran Dan Tanggung Jawab Serta Motivasi nya.

6. Ibu Ns.Erni Forwaty, M.Kep selaku Dosen Pembimbing I saya Yang Telah meluangkan waktu dalam memberikan pengarahan dan nasehat serta tenaga, dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
7. Ibu Ns.Usraleli, S. Kep, M.Kep selaku Dosen Pembimbing II saya yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah hingga dapat diselesaikan dengan baik.
8. Bapak Ibu Dosen beserta Staf Pengajar Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu serta pengetahuan kepada penulis selama menimba ilmu di Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua saya yakni Ayah Budi Akmal dan Amak Rosmaita yang selalu memberikan dukungan semangat, motivasi dan selalu, mengajari untuk selalu sabar disetiap proses yang dilalui, serta tiada hentinya selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis di setiap langkah. Terima kasih telah menjadi alasan bagi penulis untuk terus berusaha dan berjuang sampai di titik ini. Dan untuk abang saya Ardi Zonata yang telah memberikan motivasi serta senantiasa memberikan do'a kepada penulis untuk terus bersemangat dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini, dan terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Kepada adikku Dwi Reski terima kasih telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis serta keluarga yang memberikan semangat serta memberikan motivasi.
10. Teman seperjuangan yang penulis sayangi Nabilla, Varen, Septina, Delvi, Ella, Sindi, Kiki, dan Rosalda, terima kasih sudah kebersamaan selama proses

perkuliahan dan *supportnya*, serta kebersamaan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, dan menjadi bagian dalam perjalanan ini.

11. Terakhir, kepada diri saya sendiri Bela Aprilla. Terima kasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini, Apresiasi sebesar-besarnya karena bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih untuk tidak menyerah dalam hal sesulit apapun dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, tetap bersyukur dan rendah hati.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 04 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penulisan.....	5
1.4.1 Penulis.....	5
1.4.2 Institusi Pendidikan.....	5
1.4.3 Bagi Pasien.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....	6
2.1.1 Definisi Hipertensi	6
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	7
2.1.3 Etiologi Hipertensi	8
2.1.4 Manifestasi Klinis	10
2.1.5 Patofisiologi	11
2.1.6 Komplikasi	12

2.1.7	Penatalaksanaan.....	13
2.2	Konsep Relaksasi Nafas Dalam	15
2.2.1	Definisi Terapi Relaksasi Nafas Dalam	15
2.2.2	Pengaruh relaksasi nafas dalam untuk penurunan tekanan darah	16
2.2.3	Tujuan terapi relaksasi nafas dalam.....	17
2.2.4	Manfaat terapi relaksasi nafas dalam.....	17
2.2.5	Indikasi terapi relaksasi nafas dalam	17
2.2.6	Kontraindikasi terapi relaksasi nafas dalam	17
2.2.7	Standar operasional prosedur relaksasi nafas dalam	17
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	19
3.1	Jenis dan Desain Studi Kasus.....	19
3.2	Subyek Studi Kasus	19
3.2.1	Kriteria Inklusi.....	19
3.2.2	Kriteria Eksklusi	20
3.3	Fokus Studi	20
3.4	Definisi Operasional.....	20
3.5	Instrumen Studi Kasus	21
3.6	Metode Pengumpulan Data	21
3.7	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	22
3.8	Analisa Data Dan Penyajian Data	22
3.9	Etika Studi Kasus	22
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1	Hasil Studi Kasus	24
4.2	Pembahasan.....	30
4.3	Keterbatasan Studi Kasus.....	34
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1	Kesimpulan	35
5.2	Saran.....	36
	DAFTAR PUSTAKA	37
	LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Tabel Klasifikasi Hipertensi	7

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Grafik 4. 1 Tekanan Darah Sistolik Sebelum (Pre) Dan Setelah (Post) Pada Subyek 1.....	27
Grafik 4. 2 Tekanan Darah Diastolik Sebelum (Pre) Dan Setelah (Post) Pada Subyek I.....	27
Grafik 4. 3 Tekanan Darah Sistolik Sebelum (Pre) Dan Setelah (Post) Pada Subyek 2	28
Grafik 4. 4 Tekanan Darah Diastolik sebelum (Pre) dan Setelah (Post) Pada Subyek 2	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	40
Lampiran 2 Formulir Penentuan judul Karya Tulis Ilmiah.....	41
Lampiran 3 Formulir Kesiadaan Pembimbing 1	42
Lampiran 4 Formulir Kesiadaan Pembimbing II	43
Lampiran 5 Formulir Kegiatan Bimbingan Pembimbing I	44
Lampiran 6 Formulir Kegiatan bimbingan Pembimbing II	49
Lampiran 7 Surat Survey Pendahuluan.....	51
Lampiran 8 Surat Rekomendasi	52
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian	53
Lampiran 10 Surat Dari Dinas Kesehatan.....	54
Lampiran 11 Surat Izin penelitian Puskesmas Rumbai.....	55
Lampiran 12 Surat Lolos Kaji etik.....	56
Lampiran 13 SOP Latihan nafas dalam	57
Lampiran 14 Lembar Observasi Tekanan Darah	60
lampiran 15 Kuesioner Medication Adherence Rating Scale (MARS)	61
lampiran 16 Informed consent	65
lampiran 17 Lembar Revisi Penguji.....	67
Lampiran 18 Lembar Persetujuan Seminar Proposal	71
Lampiran 19 Lembar Pengesahan Proposal Karya Tulis Ilmiah	72
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian.....	73