

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* PADA PASIEN**  
**HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**  
**(STUDI KASUS DI RSU MUHAMMADIYAH PONOROGO)**



**Oleh :**

**WAHYU PRIANGGODO**  
**24650458**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**2024**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* PADA PASIEN**  
**HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**  
**(Studi Kasus Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo)**

**KARYA ILMIAH AKHIR**  
Diajukan Kepada Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat Penyusunan  
Karya Ilmiah Akhir



**Oleh :**

**WAHYU PRIANGGODO**  
**NIM 24650458**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : WAHYU PRIANGGODO

Judul : KARYA ILMIAH AKHIR NERS PENERAPAN TEKNIK  
*SLOW DEEP BREATHING* PADA PASIEN  
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN  
NYERI AKUT

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir pada  
tanggal 5 Desember 2024.

Oleh :

Pembimbing



**Dr. Sugeng Mashudi, S. Kep., Ns, M.Kes**  
**NIDN. 07-3103-8002**

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD**  
**NIK. 1979121520030212**

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : WAHYU PRIANGGODO

Judul : KARYA ILMIAH AKHIR NERS PENERAPAN TEKNIK  
*SLOW DEEP BREATHING* PADA PASIEN  
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN  
NYERI AKUT

Telah diuji dan di setujui oleh tim penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di  
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Ponorogo, Pada tanggal 9 Desember 2024.

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns.,M. Kes (  )

Anggota : Dr. Sugeng Mashudi, S. Kep., Ns M.Kes (  )

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



  
**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD**  
**NIK. 1979121520030212**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah in :

Nama : Wahyu Prianggodo

NIM : 24650458

Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul : “Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut (Studi Kasus di RSUD Muhammadiyah Ponorogo)” adalah bukan Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo 5 Desember 2024

Yang menyatakan

  
Wahyu Prianggodo

## KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya, yang memungkinkan penulis untuk menyelesaikan tugas ilmiah akhir ini yang berjudul "Implementasi Teknik Pernapasan Slow Deep Breathing pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut (studi kasus di RSUD Muhammadiyah Ponorogo)". Proses penyusunan karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, serta dukungan moral yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian karya ini:

1. Dr. Rido Kurnianto, M. Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang memberikan kesempatan dan persetujuan kepada saya untuk mengikuti program studi Profesi Ners.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan karya ilmiah ini.
3. dr. Barunanto Ashadi , M.Si selaku Direktur RSUD Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kaprodi Ners Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dalam Menyusun dan menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Dr. Sugeng Mashudi, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan karya ilmiah ini.

6. Kedua orang tuaku yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, doa, bantuan baik moral maupun material yang tidak terhingga untuk kelancaran penyusunan karya ilmiah ini.
7. Istri dan anak-anakku tercinta yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
8. Teman-teman saya yang selalu ada dan menemani saya dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini, penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun.

Akhirnya penulis berharap semoga studi kasus ini dapat bermanfaat khususnya dalam bidang keperawatan.

Ponorogo, 6 Desember 2024

Yang menyatakan

Wahyu Prianggodo

## ABSTRAK

### **PENERAPAN TEKNIK *SLOW DEEP BREATHING* PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT** (Studi Kasus Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo)

**Oleh: Wahyu Prianggodo**

Teknik *Slow Deep Breathing* (SDB) Teknik pernapasan dalam yang dilakukan secara perlahan dan terkendali telah diakui sebagai pendekatan alternatif tanpa penggunaan obat yang memiliki efektivitas tinggi dalam meredakan sensasi nyeri intens serta membantu menstabilkan tingkat tekanan darah dengan cara mempengaruhi keseimbangan kerja sistem saraf yang mengatur respons tubuh secara otomatis. Kajian ini berfokus pada analisis penerapan metode *slow deep breathing* (SDB) dalam perawatan pasien yang mengalami tekanan darah tinggi serta menghadapi kondisi nyeri akut, dengan studi kasus yang berlangsung di fasilitas layanan kesehatan milik Muhammadiyah di Ponorogo. Melalui penerapan teknik ini, diharapkan terjadi peningkatan dalam manajemen gejala yang dialami pasien, sekaligus memberikan wawasan lebih lanjut terkait manfaat fisiologis dari teknik pernapasan terhadap sistem kardiovaskular dan mekanisme pengendalian nyeri.

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian terdiri dari satu pasien yang mengalami hipertensi dan menghadapi masalah keperawatan berupa nyeri akut. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Muhammadiyah Ponorogo selama lima hari, mulai tanggal 3 hingga 7 September 2024.

Hasil dari studi kasus yang dilakukan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri setelah penerapan teknik *slow deep breathing*. Selama lima hari, terjadi penurunan dari skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 2, menandakan efektivitas teknik pernapasan tersebut dalam mengurangi intensitas nyeri yang dialami pasien.

Berdasarkan hasil penelitian, masalah nyeri akut pada pasien hipertensi berhasil teratasi, dan diharapkan perawat dapat mengimplementasikan serta menganjurkan penggunaan teknik *slow deep breathing* sebagai salah satu pendekatan dalam menangani pasien hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, sehingga dapat menjadi pilihan intervensi yang bermanfaat dalam perawatan pasien hipertensi dengan keluhan serupa.

**Kata Kunci: Hipertensi, *Slow Deep Breathing*, Nyeri Akut**

## **ABSTRACT**

### **IMPLEMENTATION OF SLOW DEEP BREATHING TECHNIQUE IN HYPERTENSION PATIENTS WITH ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS**

*(Case Study at RSU Muhammadiyah Ponorogo)*

**By: Wahyu Prianggodo**

Technique Slow Deep Breathing (SDB) has been proven to be an effective non-pharmacological intervention to reduce acute pain and lower blood pressure through the relaxation mechanism of the autonomic nervous system. This study aims to evaluate the application of the SDB technique in hypertensive patients with acute pain nursing problems at RSU Muhammadiyah Ponorogo.

The research design employed was a case study method with a nursing process approach. The respondent in this study was a single hypertensive patient experiencing acute pain nursing problems. The research was conducted at RSU Muhammadiyah Ponorogo over a period of five days, from September 3 to 7, 2024.

The results of a case study conducted on hypertensive patients with acute pain nursing problems revealed a significant reduction in the pain scale following the implementation of the slow deep breathing technique. Over a period of 5 days, the pain scale decreased from a level 7 to a level 2, demonstrating the effectiveness of this technique in alleviating acute pain in these patients.

The results of the research indicated that the issue of acute pain in hypertensive patients was successfully addressed. It is hoped that nurses will be able to implement and recommend the use of the slow deep breathing technique for hypertensive patients experiencing acute pain nursing problems. This technique has shown promise in alleviating pain, making it a valuable intervention for managing such issues in clinical practice.

**Keywords: Hypertension, Slow Deep Breathing, Acute Pain**

## DAFTAR ISI

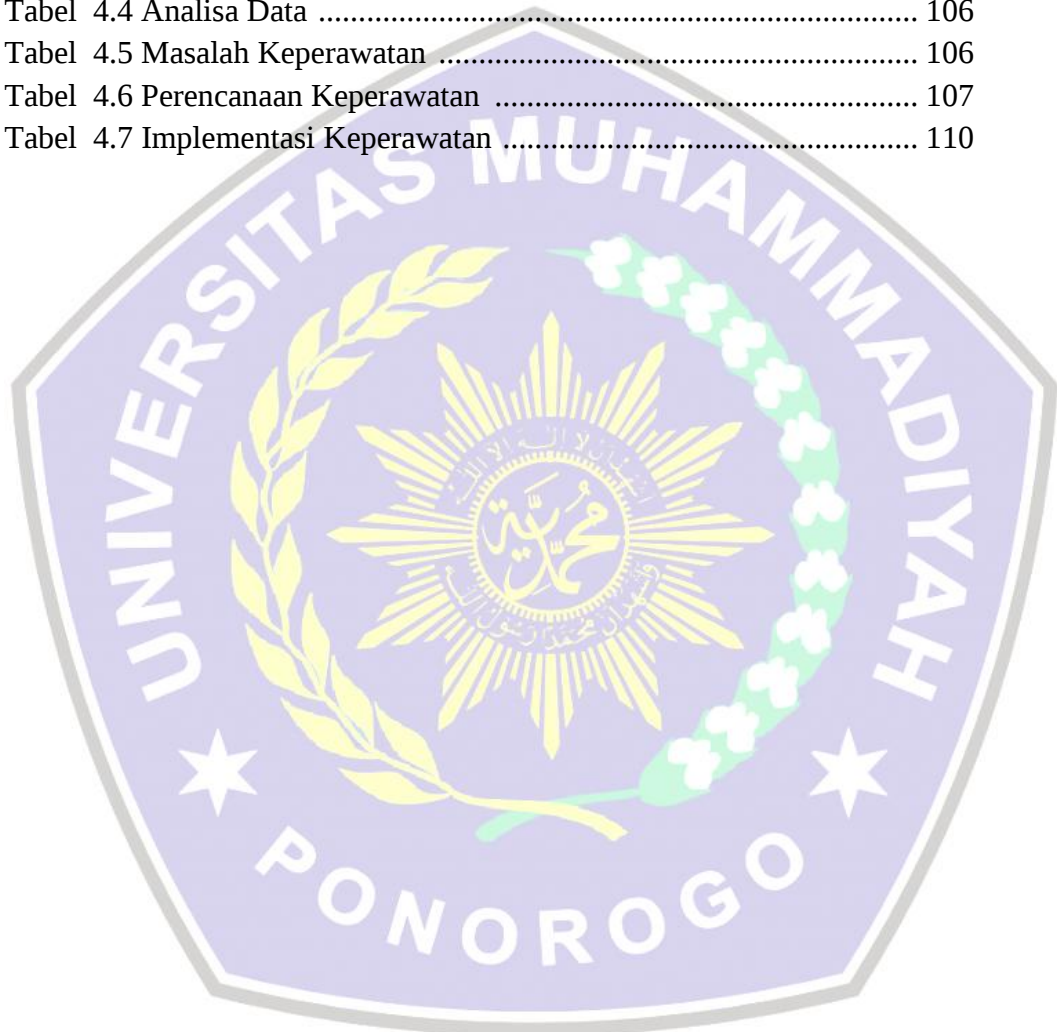
|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....               | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                            | ii   |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....                   | iii  |
| KATA PENGANTAR .....                               | iv   |
| ABSTRAK .....                                      | vi   |
| DAFTAR ISI.....                                    | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                                 | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                                | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                              | xii  |
| DAFTAR SINGKATAN .....                             | xiii |
| <br>                                               |      |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....                            | 1    |
| 1.1. Latar Belakang .....                          | 1    |
| 1.2. Rumusan Masalah .....                         | 5    |
| 1.3. Tujuan Penulisan .....                        | 6    |
| 1.4. Manfaat penulisan .....                       | 6    |
| BAB 2 TINJAUAN LITERATUR .....                     | 10   |
| 2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....                   | 43   |
| 2.2 Konsep Nyeri.....                              | 14   |
| 2.3 Konsep Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> ..... | 54   |
| 2.4 Asuhan Keperawatan Teoritis .....              | 60   |
| 2.5 EBN.....                                       | 80   |
| <br>                                               |      |
| BAB 3 METODE PENELITIAN.....                       | 88   |
| 3.1 Metode Penelitian.....                         | 88   |
| 3.2 Teknik Penulisan .....                         | 88   |
| 3.3 Tempat dan Waktu .....                         | 89   |
| 3.4 Cara Pengumpulan data.....                     | 89   |
| 3.5 Alur Kerja.....                                | 91   |
| 3.6 Etika .....                                    | 92   |
| <br>                                               |      |
| BAB 4 GAMBARAN KASUS .....                         | 95   |
| 4.1 Pengkajian .....                               | 95   |
| 4.2 Perumusan Diagnosa .....                       | 106  |
| 4.3 Perencanaan.....                               | 107  |
| 4.4 Implementasi .....                             | 110  |
| 4.5 Evaluasi .....                                 | 112  |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| BAB 5 PEMBAHASAN.....                                          | 115 |
| 5.1 Pengkajian Keperawatan.....                                | 117 |
| 5.2 Diagnosa Keperawatan.....                                  | 117 |
| 5.3 Perencanaan Keperawatan.....                               | 118 |
| 5.4 Implementasi Keperawatan.....                              | 123 |
| 5.5 Evaluasi Penerapan Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> ..... | 125 |
| 5.6 Evaluasi Keperawatan.....                                  | 127 |
| <br>BAB 6 PENUTUP                                              |     |
| 6.1 Kesimpulan.....                                            | 129 |
| 6.2 Saran.....                                                 | 133 |
| <br>Daftar Pustaka.....                                        | 135 |
| Lampiran.....                                                  | 138 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....                              | 25  |
| Tabel 2.2 Standar Prosedur Teknik <i>Slow Deep Breathing</i> ..... | 56  |
| Tabel 2.3 Fokus Intervensi.....                                    | 74  |
| Tabel 2.4 Analisis Jurnal .....                                    | 81  |
| Tabel 4.1 Pola Kegiatan Sehari-hari .....                          | 102 |
| Tabel 4.2 Pemeriksaan Laboratorium .....                           | 104 |
| Tabel 4.3 Nama Obat .....                                          | 105 |
| Tabel 4.4 Analisa Data .....                                       | 106 |
| Tabel 4.5 Masalah Keperawatan .....                                | 106 |
| Tabel 4.6 Perencanaan Keperawatan .....                            | 107 |
| Tabel 4.7 Implementasi Keperawatan .....                           | 110 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Anatomi Jantung .....                          | 19 |
| Gambar 2.2 Pathway Hipertensi .....                       | 36 |
| Gambar 2.3 Skala <i>Numeric Rating Scale</i> .....        | 48 |
| Gambar 2.4 Skala <i>Verbal Rating</i> .....               | 50 |
| Gambar 2.5 <i>Wong Baker Scale</i> .....                  | 50 |
| Gambar 2.6 Patofisiologi nyeri Pokja PPNI,SDKI 2017 ..... | 53 |
| Gambar 3.1 Alur Penelitian.....                           | 92 |
| Gambar 4.1 Genogram.....                                  | 99 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Penjelasan Penelitian .....                                    | 138 |
| Lampiran 2 Etik KIAN.....                                                  | 140 |
| Lampiran 3 <i>Informed Consent</i> . ....                                  | 141 |
| Lampiran 4 Form Pendampingan Pengambilan Kasus. ....                       | 142 |
| Lampiran 5 Standart Operasional Prosedur <i>Slow Deep Breathing</i> . .... | 143 |
| Lampiran 6. Dokumentasi.....                                               | 148 |
| Lampiran 7. Lembar Konsultasi Pembimbing .....                             | 150 |



## DAFTAR SINGKATAN

|           |                                           |
|-----------|-------------------------------------------|
| SDB       | : <i>Slow Deep Breathing</i>              |
| RSU       | : Rumah Sakit Umum                        |
| PTM       | : Penyakit Tidak Menular                  |
| Depkes RI | : Departemen Kesehatan Republik Indonesia |
| ICS       | : <i>Intercosta</i>                       |
| CRT       | : <i>Capillary Refill Time</i>            |
| KIA       | : Karya Ilmiah Akhir                      |
| PPNI      | : Persatuan Perawat Nasional Indonesia    |
| SOP       | : Standar Operasional Prosedur            |
| WOC       | : <i>Web Of Causes</i>                    |
| WHO       | : <i>World Health Organization</i>        |

