

KARYA ILMIAH AKIR NERS
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN
AROMATHERAPY LAVENDER PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS

Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

AZHARI ABDULLAH AZIZ

NIM : 24650462

PRODI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN
AROMATHERAPY LAVENDER PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS

Di RSU Muhammadiyah Ponorogo

Diajukan kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memenuhi Syarat Penyusunan Karya Ilmiah Akhir



Oleh :
AZHARI ABDULLAH AZIZ
NIM : 24650462

PRODI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : AZHARI ABDULLAH AZIZ
Judul : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM DENGAN AROMATERAPI LAVENDER
PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan penguji Karya Ilmiah Akhir
Ners pada

Tanggal: 20 Maret 2025

Oleh :
Pembimbing

Metti Verawati, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 0720058001

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulisty Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph.D
NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : AZHARI ABDULLAH AZIZ
Judul : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM DENGAN AROMATERAPI LAVENDER
PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS

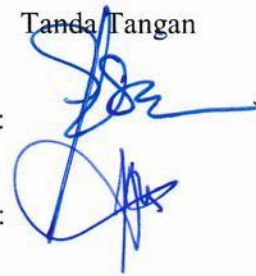
Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir Ners di
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo.

Tanggal : 20 Maret 2025 Tim Penguji :

Tanda Tangan

Penguji Utama : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes. :

Pembimbing : Metti Vrawati, S.Kep., Ns., M.Kes. :



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Sulisty Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph.D
NIDN. 0715127903

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Saya menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Nurse ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 01 Januari 2025

Vang Menyatakan,



Azhari Abdullah Aziz

NIM. 23650462

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN AROMATERAPI LAVENDER PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS

DI RSU MUHAMMADIYAH PONOROGO

Oleh

Azhari Abdullah Aziz

Hipertensi masih menjadi permasalahan penyakit tidak menular secara global dan salah satu penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan dan hanya mampu dicegah perkembangannya melalui modifikasi faktor risiko terjadinya. Seseorang yang terdiagnosis hipertensi mengalami ansietas atau bahkan depresi. Ansietas merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi masalah dan tidak adanya rasa aman. Upaya non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan melakukan latihan teknik relaksasi pernafasan dengan aromaterapi lavender yang mengandung unsur penenangan diri dan memiliki manfaat menurunkan kecemasan, menstabilkan tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, tingkat metabolisme, mengatasi gangguan tidur (insomnia), mengurangi nyeri sendi dan stress.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Agustus 2024 – 15 November 2024 di Ruang Darwis RSU Muhammadiyah Ponorogo. Responden yaitu Tn M dengan hipertensi yang mengalami masalah keperawatan ansietas dan akan dilakukan penerapan terapi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapy lavender. Pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS. Instrumen pengumpulan data menggunakan format asuhan keperawatan

Dari hasil pengkajian Tn M pasien mengatakan masih pusing, cemas, takut, dan gelisah tentang kondisi sakit yang dialami serta tindakan medis yang akan dilakukan. Intervensi yaitu penerapan penerapan terapi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapy lavender untuk mengatasi ansietas. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukannya implementasi selama 5 hari berturut-turut, masalah yang terjadi pada klien terdapat perubahan kearah yang lebih baik yang ditandai dengan penurunan tingkat kecemasan dari skor 21 (sedang) ke skor 14 (Ringan). Berdasarkan dari data objektif dan subjektif yang ada pada Tn M maka peneliti menyimpulkan bahwa masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan sakit hipertensi yang klien alami dapat berkurang. Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan menjadi acuan dalam penerapan terapi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapy lavender untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi nafas dalam, Aromaterapi Lavender, Hipertensi, Ansietas

ABSTRACT
APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES USING
LAVENDER AROMATHERAPY IN HYPERTENSION PATIENTS WITH
ANXIETY NURSING PROBLEMS
AT MUHAMMADIYAH PONOROGO RSU

By
Azhari Abdullah Aziz

Hypertension is still a non-communicable disease problem globally and one of the chronic diseases which cannot be cured and can only be prevented from developing by modifying the risk factors for its occurrence. A person diagnosed with hypertension experiences anxiety or even depression. Anxiety is a subjective feeling of anxious mental tension as a general reaction to the inability to overcome problems and a lack of feeling safe. Non-pharmacological efforts that can be made to overcome this are by practicing breathing relaxation techniques with lavender aromatherapy which contains elements of self-soothing and has the benefit of reducing anxiety, stabilizing high blood pressure, heart rate, metabolic rate, overcoming sleep disorders (insomnia), reducing pain, joints and stress.

This research was conducted on 31 August 2024 – 15 November 2024 in the Darwis Room at RSU Muhammadiyah Ponorogo. The respondent is Mr M with hypertension who is experiencing anxiety nursing problems and will be applying deep breathing relaxation therapy with lavender aromatherapy. Anxiety measurement uses the HARS scale. The collection instrument uses a nursing care format

From the results of Mr M assessment, the patient said he was still dizzy, anxious, scared and uneasy about the illness he was experiencing and the medical treatment that would be carried out. The intervention is the application of deep breathing relaxation therapy with lavender aromatherapy to overcome anxiety. The results of the implementation show that after implementation for 5 consecutive days, the problems that occurred with clients changed for the better, as indicated by a decrease in anxiety levels from a score of 21 (moderate) to a score of 14 (mild). Based on the objective and subjective data available from Mr M, the researcher concluded that the anxiety nursing problem related to the client's hypertension could be reduced. It is hoped that this case study can provide an overview and become a reference in the application of deep breathing relaxation therapy with lavender aromatherapy to treat anxiety in hypertensive patients.

Keywords: Deep breathing relaxation, Lavender Aromatherapy, Hypertension, Anxiety

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah- Nya saya dapat menyelesaikan KIA dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Aromatherapy Lavender Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di Rsu Muhammadiyah Ponorogo

Karya Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kumianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk praktik di RSU Muhammadiyah Ponorogo dan menyelesaikan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Metty Verawati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan Karya Ilmiah dari awal hingga selesai.
5. Kepala ruang Darwis RSU Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

6. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah meluangkan waktu, membimbing, mengarahkan, dan memberikan bantuan hingga sempurna dalam penyusunan .
7. Kedua orang tua dan saudara yang selalu mengiringi langkah saya dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
8. Rekan-rekan seperjuangan profesi ners alih jenjang angkatan 3 yang telah tulus ikhlas memberikan perhatian, dorongan semangat, serta bantuan sehingga Karya Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuannya. Penulis hanya bisa berdoa semoga Allah SWT membalas amal baik semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Proposal.

Dalam proses penyusunan karya ini, penulis menyadari bahwa hasil penelitian masih memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik serta saran yang bersifat konstruktif. Besar harapan penulis, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan.

Ponorogo, 10 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORI	8
2.1 Konsep Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	8
2.1.3 Etiologi	9
2.1.4 Tanda Gejala Hipertensi	12
2.1.5 Pathway	13
2.1.6 Patofisiologi	14
2.1.7 Komplikasi Hipertensi	14
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	16
2.1.9 Penatalaksanaan Penunjang	20

2.2 Konsep Kecemasan.....	21
2.2.1 Definisi cemas.....	21
2.2.2 Gejala Cemas.....	21
2.2.3 Faktor Penyebab cemas	22
2.2.4 Tingkat Kecemasan	24
2.2.5 Alat Ukur Kecemasan.....	26
2.2.6 Penatalaksanaan Kecemasan	29
2.3 Teori Terapi Napas Dalam dan Aromaterapi Lavender	31
2.3.1 Pengertian Terapi Napas Dalam	31
2.3.2 Manfaat Terapi Napas Dalam.....	32
2.3.3 Tujuan Teknik Napas Dalam.....	32
2.3.4 Pengertian Aromaterapi Lavender.....	33
2.3.5 Kandungan Aromaterapi Lavender.....	33
2.3.6 Mekanisme Aromaterapi Lavender	34
2.3.7 Manfaat Aromaterapi Lavender	34
2.3.8 Prosedur Teknik Napas Dalam.....	35
2.4 Konsep Asuhan keperawatan	37
2.4.1 Pengkajian	37
2.4.2 Diagnosa Keperawatan.....	46
2.4.3 Intervensi Keperawatan	46
2.4.4 Implementasi	49
2.4.5 Evaluasi.....	49
2.5 EBN (Evidance Based Nursing)	50
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS.....	55
3.1 Metode	55
3.2 Teknik Penilaian	55
3.3 Waktu dan Tempat.....	56
3.3.1 Waktu Penelitian	56
3.3.2 Tempat Penelitian.....	56

3.4 Pengumpulan Data	56
3.5 Alur Kerja	57
3.6 Etika Penulisan	58
BAB 4 GAMBARAN KASUS	60
4.1 Pengkajian	60
4.1.1 Proses Keperawatan	60
4.1.2 Analisa Data	73
4.1.3 Daftar Diagnosa Keperawatan	73
4.1.4 Perencanaan Keperawatan	74
4.1.5 Implementasi Keperawatan	76
4.1.6 Evaluasi Keperawatan	81
BAB 5 PEMBAHASAN	84
5.1 Pengkajian Keperawatan	84
5.2 Diagnosa Keperawatan	87
5.3 Perencanaan Keperawatan	90
5.4 Implementasi Keperawatan	93
5.5 Evaluasi Pemberian Terapi	95
5.6 Evaluasi Keperawatan	98
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	102
6.1 Kesimpulan	102
6.1.1 Pengkajian Keperawatan	102
6.1.2 Diagnosa Keperawatan	102
6.1.3 Rencana Keperawatan	103
6.1.4 Implementasi Keperawatan	103
6.1.5 Evaluasi Pemberian Terapi	103
6.1.6 Evaluasi Keperawatan	104
6.2 Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	108