

PENERAPAN *SELF HEALING MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PENURUNAN CURAH JANTUNG

Di Ruang Rawat Inap Puskesmas Poncol Kabupaten Magetan

KARYA ILMIAH AKHIR

**Diajukan Kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memperoleh Gelar Ners**



Oleh:

ALIFATUS SAFARIYAH

NIM 24650570

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

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : Alifatus Safariyah
Judul : Penerapan *Self Healing Mindfulness* Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Penurunan Curah Jantung di Ruang Rawat Inap UPTD Puskesmas Poncol Kabupaten Magetan.

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Akhir Karya Ilmiah Akhir di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal 10 Februari 2026.

Tim Penguji:

Tanda Tangan

Ketua : **Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep. Ns, M.Kes**




Anggota : **Laily Isro'in, S. Kep. Ns, M. Kep**

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S. Kep. Ns, M. Kep
NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alifatus Safariyah

NIM : 24650570

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

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul: “Penerapan *Self Healing Mindfulness* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Penurunan Curah Jantung di Ruang Rawat Inap Puskesmas Poncol Kabupaten Magetan” adalah bukan bahan 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, Februari 2026

Yang Menyatakan,



Alifatus Safariyah

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan KIA dengan judul “Penerapan *Self Healing Mindfulness* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Penurunan Curah Jantung di Ruang Rawat Inap Puskesmas Poncol Kabupaten Magetan”. Karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Ners (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. Bapak Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners.
2. Bapak Saiful Nurhidayat, S.Kep. Ns, M.Kep, selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Ibu Sri Andayani, S.Kep. Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan yang bermanfaat hingga memberikan perhatian dalam penyusunan KIA dari awal hingga selesai.
4. Ibu dr.Kuntum Dhiyah Susanti, selaku Kepala UPTD Puskesmas Poncol yang telah memberikan ijin dalam penyusunan KIA.

5. Ibu Laily Isro'in, S. Kep. Ns, M. Kep, selaku Pembimbing yang dengan tulus ikhlas berkenan meluangkan waktu, memberikan perhatian, membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan KIA dari awal hingga selesai.
6. Bapak dan Ibu Dosen penguji, yang telah meluangkan waktu, membimbing, mengarahkan, serta memberikan bantuan hingga sempurnanya dalam penyusunan KIA.
7. Bapak dan Ibu Dosen pengajar, yang telah memberikan bekal bagi penulis melalui materi-materi kuliah yang bermanfaat dan bermakna dalam penyempurnaan dalam penyusunan KIA, serta kepada seluruh tenaga administrasi yang tulus ikhlas melayani keperluan penulis selama menjalani studi dan penulisannya.
8. Untuk orang yang sangat istimewa yaitu suami dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan penuh.
9. Rekan-rekan seperjuangan dalam naungan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah tulus ikhlas memberikan perhatian, dorongan semangat, serta bantuan sehingga KIA ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. 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 KIA.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu saran dan kritik yang konstruktif senantiasa penulis harapkan. Penulis berharap, semoga karya tulis

ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua orang yang membaca terutama bagi Civitas Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Ponorogo, Februari 2026



Penulis

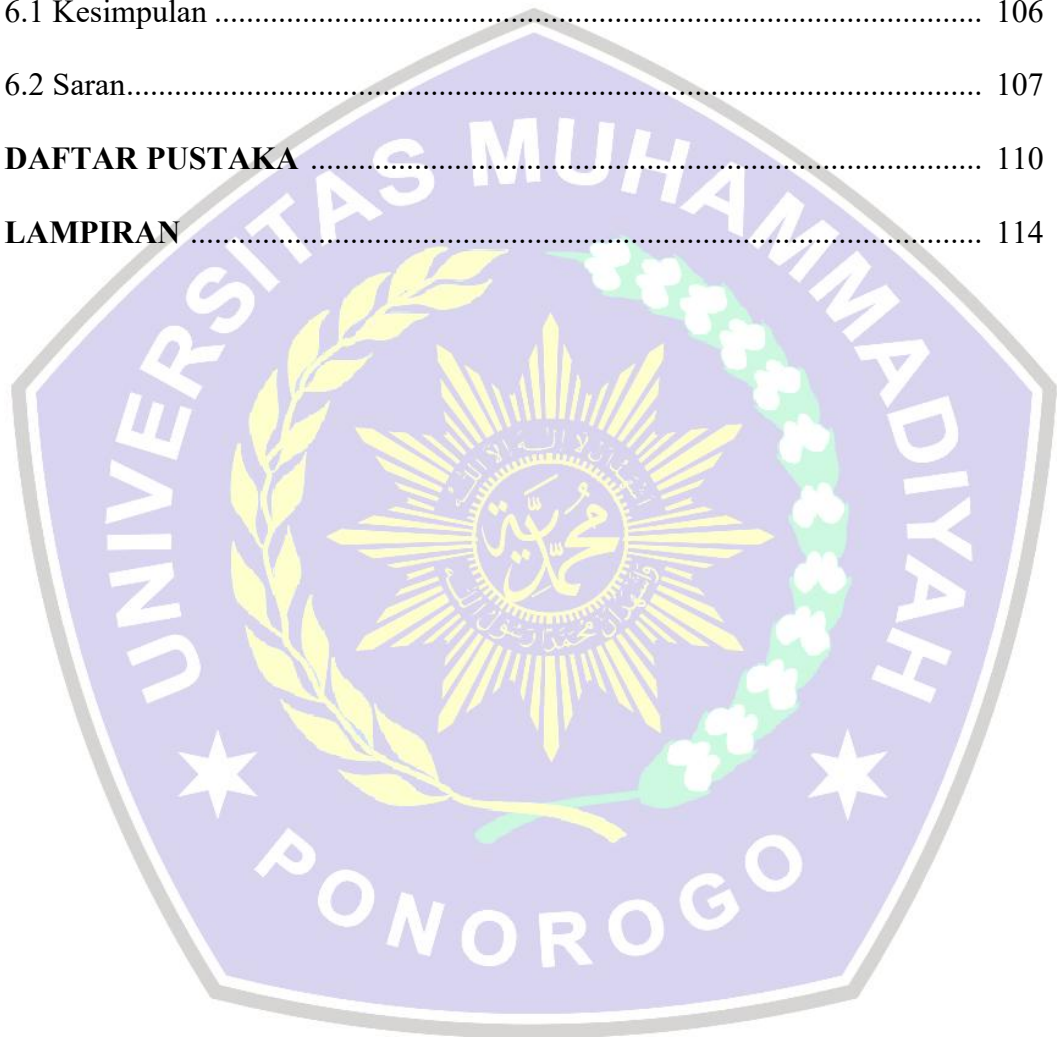
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
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 LITERATUR	7
2.1 Konsep Dasar Hipertensi	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Klasifikasi.....	8
2.1.3 Etiologi	8
2.1.4 Manifestasi Klinis	12

2.1.5 Tanda dan Gejala.....	13
2.1.6 Patofisiologi.....	14
2.1.7 Pathway	17
2.1.8 Komplikasi	18
2.1.9 Pemeriksaan Penunjang	20
2.1.10 Penatalaksanaan.....	21
2.2 Konsep Dasar Penurunan Curah Jantung.....	25
2.2.1 Definisi	25
2.2.2 Etiologi	25
2.2.3 Tanda dan Gejala.....	26
2.3 Konsep Dasar <i>Self Healing Mindfulness</i>	27
2.3.1 Definisi	27
2.3.2 Keefektifan <i>Self Healing Mindfulness</i>	28
2.3.3 Metode <i>Self Healing Mindfulness</i>	29
2.3.4 Standar Operasional Prosedur <i>Self Healing Mindfulness</i>	30
2.4 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	31
2.4.1 Pengkajian	31
2.4.2 Diagnosa Keperawatan	46
2.4.3 Intervensi Keperawatan	46
2.4.4 Implementasi Keperawatan	49
2.4.5 Evaluasi Keperawatan	51
2.5 EBN (<i>Evidence Based Nursing</i>)	53
BAB 3. METODE LAPORAN KASUS	60
3.1 Metode	60

3.2 Teknik Penulisan	60
3.3 Waktu dan Tempat	61
3.4 Pengumpulan Data	61
3.5 Alur Kerja	63
3.6 Etika	64
BAB 4 LAPORAN KASUS	66
4.1 Pengkajian.....	66
4.1.1 Identitas Klien	66
4.1.2 Keluhan Utama.....	67
4.1.3 Riwayat Penyakit Sekarang.....	67
4.1.4 Riwayat Kesehatan Dahulu	68
4.1.5 Riwayat Kesehatan Keluarga	68
4.1.6 Riwayat Psikososial.....	70
4.1.7 Pola Kesehatan Sehari-hari	70
4.1.8 Pemeriksaan Fisik.....	72
4.1.9 Pemeriksaan Penunjang.....	76
4.1.10 Penatalaksanaan.....	77
4.2 Analisa Data.....	79
4.3 Daftar Masalah.....	80
4.4 Inrvensi Keperawatan	81
4.5 Catatan Tindakan Keperawatan	83
4.6 Evaluasi Keperawatan.....	89
BAB 5. PEMBAHASAN	94
5.1 Pengkajian Keperawatan.....	94

5.2 Diagnosa Keperawatan	97
5.3 Perencanaan Keperawatan	99
5.4 Implementasi Keperawatan.....	101
5.5 Evaluasi Keperawatan.....	103
BAB 6. PENUTUP	106
6.1 Kesimpulan	106
6.2 Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	114

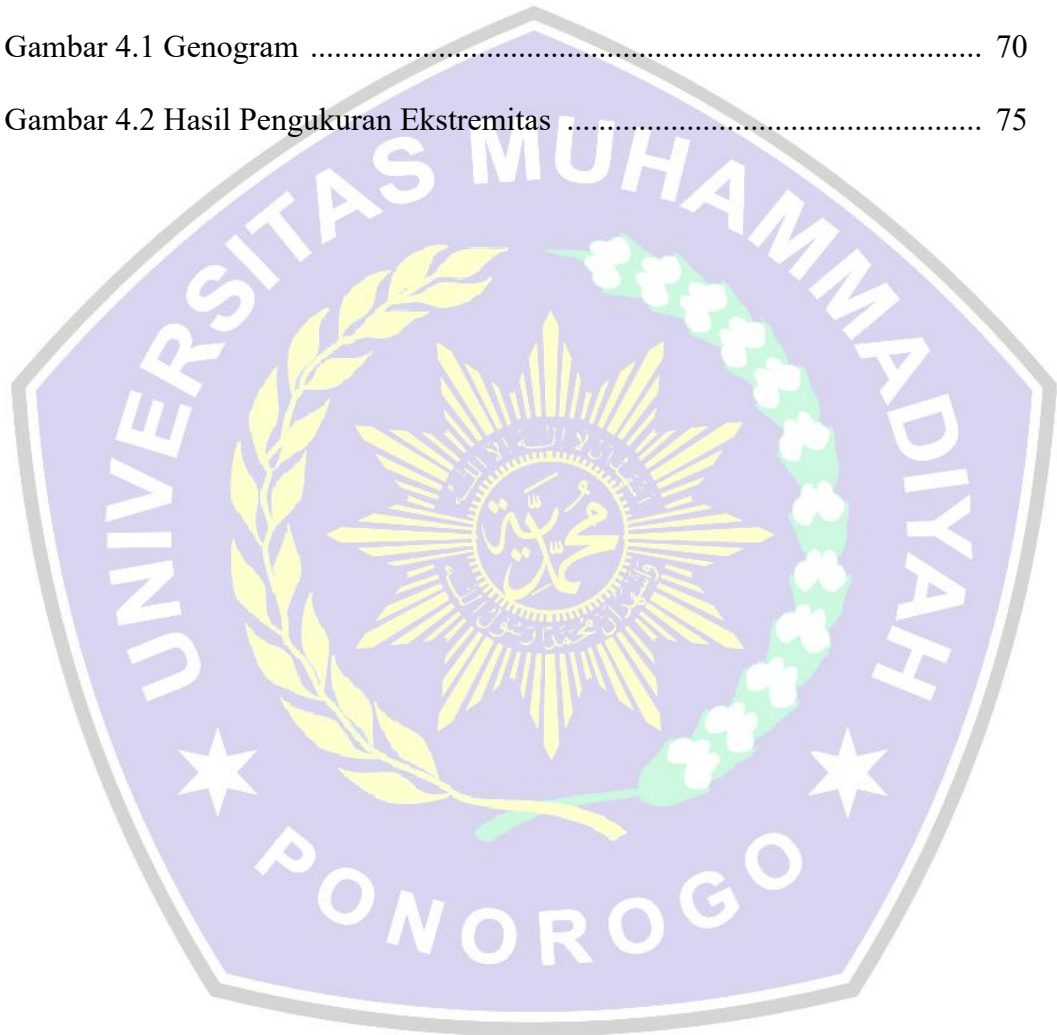


DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	22
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	47
Tabel 2.3 Analisis EBN (<i>Evidence Based Nursing</i>)	53
Tabel 4.1 Pola Kesehatan Sehari-hari.....	70
Tabel 4.2 Pemeriksaan Penunjang Ny.W.....	76
Tabel 4.3 Terapi Obat Ny.W.....	77
Tabel 4.4 Analisa Data.....	79
Tabel 4.5 Daftar Masalah Keperawatan.....	80
Tabel 4.6 Intervensi Keperawatan.....	81
Tabel 4.7 Tindakan Keperawatan	83
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan.....	89

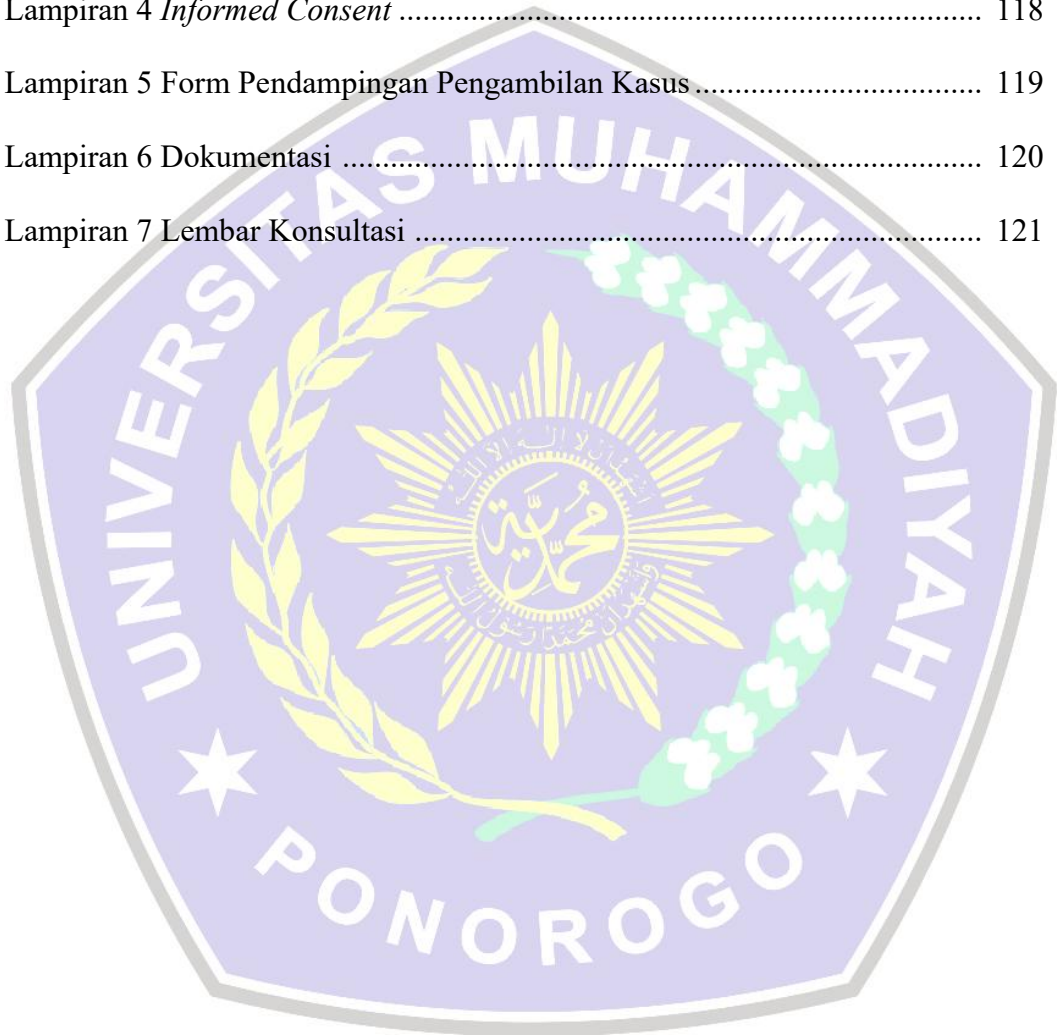
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pathway Hipertensi	20
Gambar 3.1 Alur Kerja Penerapan <i>Self Healing Mindfulness</i> Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Penurunan Curah Jantung di Ruang Rawat Inap Puskesmas Poncol Kabupaten Magetan	65
Gambar 4.1 Genogram	70
Gambar 4.2 Hasil Pengukuran Ekstremitas	75



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SOP <i>Self Healing Mindfulness</i>	114
Lampiran 2 Uji Etik	116
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	117
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	118
Lampiran 5 Form Pendampingan Pengambilan Kasus	119
Lampiran 6 Dokumentasi	120
Lampiran 7 Lembar Konsultasi	121



ABSTRAK

PENERAPAN *SELF HEALING MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PENURUNAN CURAH JANTUNG

Di Ruang Rawat Inap UPTD Puskesmas Poncol Kabupaten Magetan

**Oleh Alifatus Safariyah
NIM : 24650570**

Masalah keperawatan yang sering terjadi pada pasien dengan hipertensi adalah penurunan curah jantung. Salah satu metode yang digunakan untuk mengatasi masalah penurunan curah jantung secara farmakologis dan non farmakologis. Teknik non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung adalah *self healing mindfulness*. Tujuan karya ilmiah akhir ini adalah melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung.

Asuhan keperawatan dilakukan di ruang rawat inap UPTD Puskesmas Poncol selama 4 minggu selama 6x pertemuan, dimulai pada tanggal 6 - 27 Oktober 2022. metode yang digunakan adalah dengan pendekatan proses keperawatan, mulai proses pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan.

Hasil pengkajian didapatkan data subyektif yaitu klien mengatakan Saat pengkajian kepala terasa pusing, nyeri tengkuk, mual, jantung berdebar debar, mudah lelah, pasien tampak pucat. Salah satu tindakan keperawatan non farmakologi yang dilakukan untuk mengatasi masalah penurunan curah jantung yaitu dengan *self healing mindfulness* untuk menurunkan tekanan darah. Teknik dilakukan selama 4 minggu selama 6x pertemuan hasilnya efektif menurunkan tekanan darah pasien dari pertemuan pertama 180/100 mmHg menjadi 150/82 mmHg.

Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penurunan curah jantung diharapkan dapat menjadi gambaran bagi pasien dan keluarga tentang bagaimana cara menurunkan tekanan darah sehingga masalah keperawatan penurunan curah jantung berkurang.

Kata kunci : Penurunan Curah Jantung, Hipertensi, Terapi *Self Healing Mindfulness*