

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**

Di Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo



PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

TAHUN 2025

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**

Di Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo

KARYA ILMIAH AKHIR

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



NIM. 24650620

**PRODI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

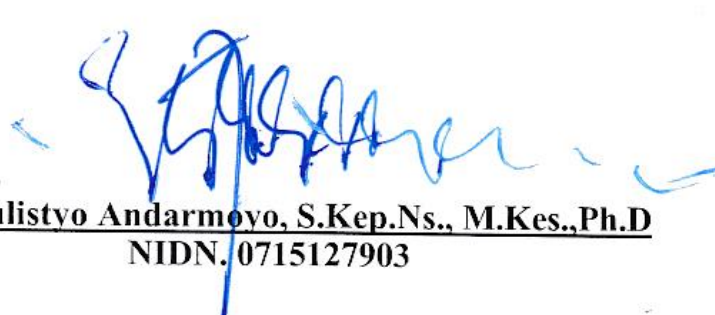
HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis oleh : SERLLA NINDY OKTAVIANA

Judul : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RSU
MUHAMMADIYAH PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir pada
tanggal 16 Desember 2025

Pembimbing



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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIDN. 714127901

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Karya Tulis oleh : SERLLA NINDY OKTAVIANA

Judul : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RSU
MUHAMMADIYAH PONOROGO

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo, Tanggal: 21 Januari 2026.

Tim Penguji:

Tanda Tangan

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep.

Anggota : Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes., Ph.D.

.....
.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIDN. 714127901

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Serlla Nindy Oktaviana

Nim : 24650620

Institusi : Program Studi Profesi Ners Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri akut”** 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, 16 Desember 2025

Yang Menyatakan



Serlla Nindy Oktaviana

NIM. 24650620

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut”. Karya Ilmiah Akhir ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pada Program 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 Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ners.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin.
3. Sri Andayani, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Kaprodi profesi ners yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan proposal ini.
4. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes.,Ph.D, selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan proposal ini.
5. Yolana Priatna, S.IIP., M.A sebagai Kepala UPT Perpustakaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyediaan buku dan jaringan internet sebagai pendukung untuk penyusunan proposal ini.

6. Orang tua dan suami yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
7. Rekan-rekan Profesi Ners RPL Angkatan 2023 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 16 Desember 2025

Penulis



Serlla Nindy Oktaviana
NIM.24650620

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

Di Ruang KH Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo

Oleh : Serlla Nindy Oktaviana

Nyeri yang tidak terkontrol pada pasien hipertensi dapat memperburuk kondisi dengan memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang berdampak pada kenaikan tekanan darah lebih lanjut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan nyeri serta menstabilkan kondisi hemodinamik dengan terapi relaksasi nafas dalam. Studi kasus ini untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

Metode yang digunakan Adalah pendekatan deskriptif yang mengacu pada proses keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut. Pendekatan ini menggabungkan pengkajian, perumusan diagnosis perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan sebagai bagian dari proses keperawatan. Perawatan diberikan selama lima hari dari tanggal 4 November 2025 hingga 8 November 2025. Untuk membantu pasien mengurangi rasa sakit, terapi relaksasi nafas dalam diterapkan selama lima hari dan dilakukan setiap sehari 3 kali. Data subjektif seperti klien mengatakan bahwa nyeri mereka telah berkurang atau membaik skala 1, nafsu makan telah meningkat, pola tidur klien membaik, menunjukkan hasil dari proses keperawatan bahwa terapi relaksasi nafas dalam menurunkan nyeri pada pasien hipertensi.

Asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut diharapkan dapat menjadi gambaran bagi penderita hipertensi khususnya dengan nyeri akut agar dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri ketika nyeri tersebut timbul.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Akut, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES IN HYPERTENSION PATIENTS WITH ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS

At Muhammadiyah General Hospital Ponorogo

By: Serlla Nindy Oktaviana

Uncontrolled pain in hypertensive patients can worsen the condition by triggering activation of the sympathetic nervous system, which further increases blood pressure. Therefore, effective and easy-to-implement non-pharmacological interventions are needed to help reduce pain and stabilize hemodynamics. This case study investigates the application of deep breathing relaxation techniques in hypertensive patients with acute pain nursing problems.

The method used is a descriptive approach that refers to the treatment process in hypertensive patients with acute disease problems. This approach combines assessment, diagnostic research, intervention planning, implementation, and surgical evaluation as part of the surgical process. Treatment was given for five days from November 4, 2025 to November 8, 2025. To help patients reduce pain, deep breathing relaxation therapy was applied for five days and was carried out once a day. Subjective data such as clients saying that their pain had decreased or improved on a scale of 1, appetite had increased, and clients' sleep patterns had improved, indicating the results of the bleeding process that deep breathing relaxation therapy reduced pain in hypertensive patients.

Nursing care for hypertensive clients with acute pain nursing problems is expected to provide an overview for hypertensive patients, especially those with acute pain, so that they can apply deep breathing relaxation techniques independently when the pain arises.

Keyword : *Hypertention, Acute Pain, Deep Breathing Relaxation*

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Hipertensi.....	8
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	8
2.1.2 Etiologi Hipertensi	8
2.1.3 Patofisiologi	11
2.1.4 Klasifikasi	12

2.1.5	Pathway Hipertensi	14
2.1.6	Manifestasi Klinis	15
2.1.7	Penatalaksanaan Hipertensi	16
2.2	Konsep Dasar Masalah Keperawatan : Nyeri Akut	19
2.2.1	Definisi Nyeri Akut.....	19
2.2.2	Etiologi Nyeri Akut.....	19
2.2.3	Manifestasi Klinis Nyeri Akut	20
2.2.4	Patofisiologi Nyeri Pada Hipertensi	20
2.2.5	Pengkajian Nyeri.....	21
2.2.6	Penilaian Respon Nyeri	21
2.2.7	Penatalaksanaan Nyeri dan Manajemen Nyeri	24
2.3	Konsep Dasar Relaksasi Nafas Dalam.....	25
2.3.1	Definisi Dasar Relaksasi Nafas Dalam.....	25
2.3.2	Tujuan Dasar Relaksasi Nafas Dalam.....	25
2.3.3	Metode Pelaksanaan Nafas Dalam	26
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut	28
2.4.1	Pengkajian Keperawatan.....	28
2.4.2	Diagnosis Keperawatan	36
2.4.3	Intervensi Keperawatan	36
2.4.4	Implementasi Keperawatan	39
2.4.5	Evaluasi Keperawatan.....	39
2.5	EBN (Evidence Based Nursing)	41
BAB III	METODE STUDI KASUS	50
3.1	Metode Penelitian	50
3.2	Teknik Penulisan.....	50
3.3	Waktu dan Tempat.....	50
3.3.1	Waktu Penelitian	50

3.3.2 Tempat Penelitian.....	51
3.4 Pengambilan Data.....	51
3.5 Alur Kerja	52
3.6 Etika Penelitian.....	52
BAB IV LAPORAN KASUS	54
4.1 PENGKAJIAN.....	54
4.2 Analisi Data.....	63
4.3 Diagnosis Keperawatan	64
4.4 Intervensi keperawatan	64
4.5 Implementasi Keperawatan.....	66
4.6 Evaluasi Keperawatan.....	69
BAB V PEMBAHASAN	76
5.1 Pengkajian Keperawatan.....	76
5.2 Diagnosis Keperawatan	79
5.3 Intervensi Keperawatan	80
5.4 Implementasi Keperawatan.....	82
5.5 Evaluasi Keperawatan.....	84
BAB VI PENUTUP	86
6.1 Kesimpulan	86
6.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	90
DAFTAR LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	13
Tabel 2.2 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam	26
Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan.....	38
Tabel 2.4 EBN (<i>Evidence Based Nursing</i>)	41
Tabel 4.1 Pola Kesehatan Sehari-hari	58
Tabel 4.2 Hasil Pemeriksaan Laboratorium	62
Tabel 4.3 Analisa Data	64
Tabel 4.4 Diagnosis Keperawatan.....	65
Tabel 4.5 Intervensi Keperawatan.....	66
Tabel 4.6 Implementasi Keperawatan	68
Tabel 4.7 Evaluasi Keperawatan.....	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pathway</i> Hipertensi dengan menggunakan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (PPNI, 2018).....	14
Gambar 2.3 Skala Pengukuran Nyeri <i>visual analogue scale</i> (VAS).....	22
Gambar 2.3 Skala Pengukuran Nyeri <i>Wong Baker Pain Rating Scale</i> (WBS)	24
Gambar 3.1 <i>Frame Work</i> Penerapan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut	52
Gambar 4.1 Genogram	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	93
Lampiran 2. Surat Permohonan izin penelitian.....	94
Lampiran 3. Surat Layak Etik	95
Lampiran 4. SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	96
Lampiran 5. Form Pendampingan Pengambilan Kasus	98
Lampiran 6. Dokumentasi	99
Lampiran 7. Logbook.....	100
Lampiran 8. Surat Keterangan Hasil Similarity	106

