

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING* PADA PASIEN
HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS**

Di Ruang Multazam Rumah Sakit Islam Siti Aisyah Madiun



Oleh:

**UMI QORINA HASANAH
NIM 25650685**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025/2026**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING* PADA PASIEN
HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS**

Di Ruang Multazam Rumah Sakit Islam Siti Aisyah Madiun

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



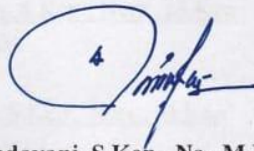
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025/2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis oleh : UMI QORINA HASANAH
Judul : PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING*
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DI RUANG MULTAZAM
RUMAH SAKIT ISLAM SITI AISYAH MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji KIAN
pada Tanggal 10 Juli 2026

Oleh:
Pembimbing



Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 711128601

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Syaiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis : UMI QORINA HASANAH
Judul : PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING*
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS DI RUANG MULTAZAM
RUMAH SAKIT ISLAM SITI AISYAH MADIUN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian KIAN di Program Studi
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo,
Tanggal 10 Juli 2026

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Hery Ernawati, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN: 0711117901

Anggota : Sri Andayani, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN: 711128601

(.....)
(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Umi Qorina Hasanah

NIM : 25650685

Institusi : Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul “Penerapan *Alternate Nostril Breathing* Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Ruang Multazam Rumah Sakit Islam Siti Aisyah Madiun” adalah bukan Karya Ilmiah 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 sangsi.

Ponorogo, 10 Juli 2026

Yang menyatakan

Umi Qorina Hasanah
NIM. 25650685



ABSTRAK

PENERAPAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING* PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS Di Ruang Multazam Rumah Sakit Islam Siti Aisyah Madiun

Umi Qorina Hasanah

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal. Setelah diagnosis, pasien sering mengalami kecemasan yang dapat meningkatkan stres dan memperburuk kontrol tekanan darah. *Alternate Nostril Breathing* (ANB) merupakan teknik pernapasan yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan melalui efek relaksasi serta keseimbangan sistem saraf otonom. Studi kasus ini bertujuan untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain studi kasus melibatkan Ny. S dengan Hipertensi dan masalah keperawatan Ansietas. Asuhan keperawatan dilakukan di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun selama 6 hari pada tanggal 05-10 Maret 2026. Diberikan terapi relaksasi penerapan ANB dan dievaluasi bagaimana tingkat ansietasnya.

Hasil pengkajian yang didapatkan dari Ny. S adalah TD: 200/100 mmHg, pasien tegang, gelisah, susah tidur dan cemas dengan keadaannya. Intervensi yang diberikan yaitu ANB dilakukan selama 6 hari dengan dosis pelaksanaan 2x/hari pagi dan sore. Hasil evaluasi pada pasien Hipertensi yang didapatkan adalah TD 130/80 mmHg, pasien tampak tenang, kooperatif, bisa tidur dan masalah Ansietas teratasi.

ANB dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *Alternate Nostril Breathing*, Ansietas, Hipertensi, Kecemasan, Latihan Nafas

ABSTRACT

APPLICATION OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING IN HYPERTENSION PATIENTS WITH NURSING ANXIETY *In the Multazam, Siti Aisyah Islamic Hospital, Madiun*

Umi Qorina Hasanah

***Nursing Profession Study Program, Faculty of Health Sciences,
Muhammadiyah University of Ponorogo***

Hypertension is a health issue that can lead to serious complications such as stroke, heart failure, and kidney disorders. Following diagnosis, patients often experience anxiety, which can heighten stress and worsen blood pressure control. Alternate Nostril Breathing (ANB) is a breathing technique that has the potential to help lower blood pressure and reduce anxiety by promoting relaxation and balancing the autonomic nervous system. This case study aims to provide nursing care for a hypertensive patient experiencing anxiety.

A descriptive case study design was employed, involving Mrs. S, a patient with hypertension and anxiety. Nursing care was administered in the Multazam Ward at RSI Siti Aisyah Madiun over a six-day period (March 5–10, 2026). The intervention involved ANB relaxation therapy, followed by an evaluation of the patient's anxiety levels.

Assessment findings for Mrs. S showed a blood pressure of 200/100 mmHg; the patient appeared tense and restless, experienced difficulty sleeping, and was anxious about her condition. The ANB intervention was administered twice daily (morning and evening) for six days. Post-intervention evaluation showed a blood pressure of 130/80 mmHg; the patient appeared calm and cooperative, was able to sleep, and the anxiety issue was resolved.

ANB can be considered a non-pharmacological nursing intervention to help control blood pressure and reduce anxiety in patients with hypertension.

Keywords: Alternate Nostril Breathing, Anxiety, Hypertension, Breathing Exercise

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas karunia dan limpahan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan *Alternate Nostril Breathing* pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di Ruang Multazam Rumah Sakit Islam Siti Aisyah Madiun”.

KIAN ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya setulus hati kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Syaiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. dr. Donna Dwi Yudhawati, MMR selaku Direktur RSI Siti Aisyah Madiun yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama skripsi.
4. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, sekaligus Pembimbing penyusunan KIAN yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis.
5. Bapak Ibu dosen pengajar Profesi Ners yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan KIAN
6. Pasien dan keluarga yang bersedia menjadi responden pada studi kasus ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

7. Semua Kepala Ruang rawat inap RSI Siti Aisyah Madiun beserta teman-teman perawat yang memberikan saya kelonggaran, serta dukungan dalam menyelesaikan KIAN ini
8. Suami, anak dan keluarga saya yang selalu memberikan motivasi penuh, dukungan serta semangat dalam mengerjakan skripsi ini keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dan doa tanpa henti.
9. Rekan-rekan sesama mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga KIAN ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa KIAN ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan KIAN ini.

Ponorogo, 10 Juli 2026

Penulis



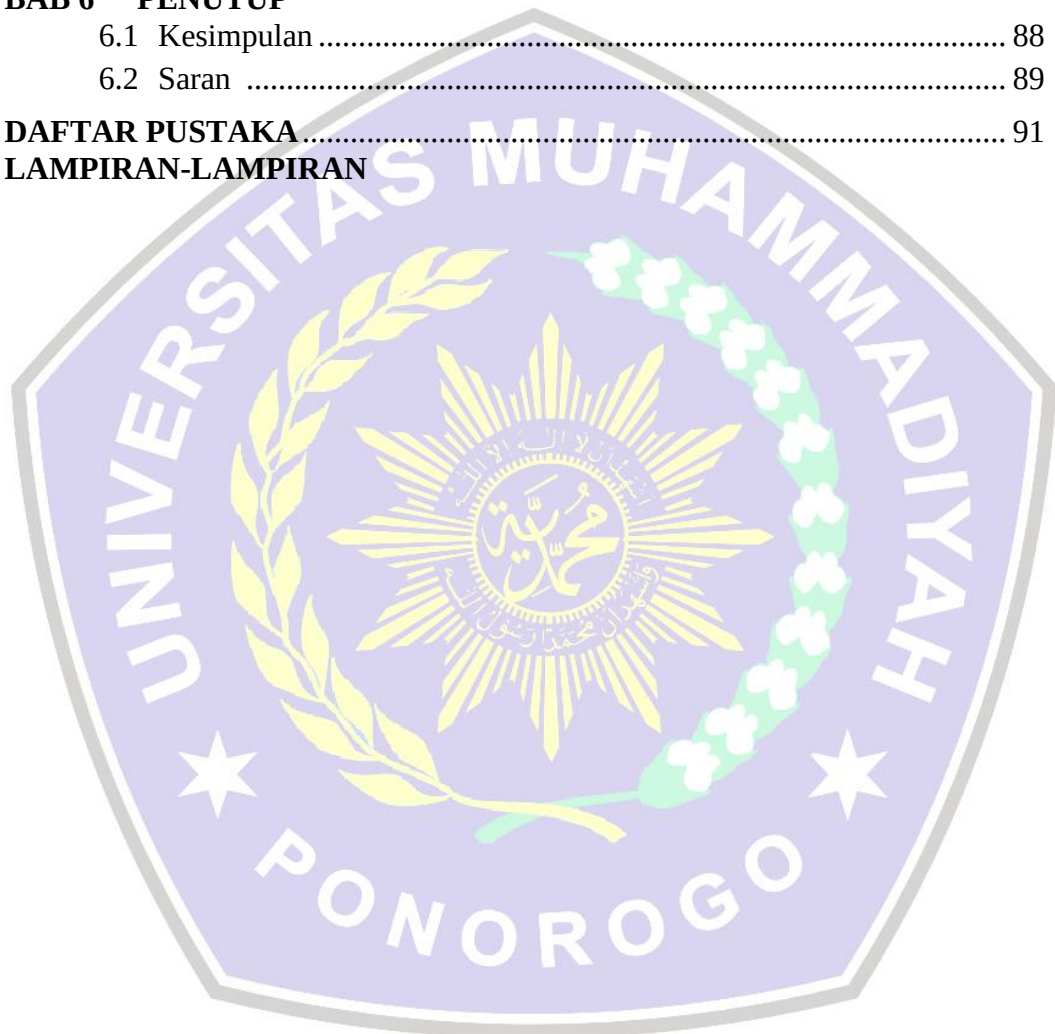
Umi Qoriha Hasanah
NIM. 25650685

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	
SAMPUL DALAM.....	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
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 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Hipertensi	7
2.1.1 Pengertian Hipertensi	7
2.1.2 Etiologi Hipertensi.....	7
2.1.3 Faktor Resiko Hipertensi.....	8
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	11
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	11
2.1.6 Tanda Gejala Hipertensi	14
2.1.7 Komplikasi Hipertensi.....	15
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi	16
2.1.9 Pathway Hipertensi.....	18
2.1.10 Penatalaksanaan Hipertensi	19
2.2 Konsep <i>Alternate Nostril Breathing</i>	20
2.2.1 Definisi <i>Alternate Nostril Breathing</i>	20
2.2.2 Tujuan <i>Alternate Nostril Breathing</i>	20
2.2.3 Manfaat <i>Alternate Nostril Breathing</i>	21

2.2.4	Mekanisme Kerja <i>Alternate Nostril Breathing</i>	21
2.2.5	Cara Melakukan <i>Alternate Nostril Breathing</i>	22
2.3	Konsep Ansietas	23
2.3.1	Definisi Ansietas	23
2.3.2	Etiologi Ansietas	24
2.3.3	Klasifikasi Ansietas	25
2.3.4	Rentang Respon Ansietas	27
2.3.5	Tanda dan Gejala Ansietas	28
2.3.6	Dampak Ansietas.....	28
2.3.7	Penatalaksanaan Ansietas	28
2.4	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas	30
2.4.1	Pengkajian	30
2.4.2	Diagnosa Keperawatan.....	38
2.4.3	Intervensi Keperawatan	38
2.4.4	Implementasi Keperawatan	41
2.4.5	Evaluasi Keperawatan	41
2.5	<i>Evidence Based Nursing</i>	42
BAB 3	METODE PELAPORAN KASUS	
3.1	Metode Penelitian.....	49
3.2	Teknik Penulisan.....	49
3.3	Waktu dan Tempat Penelitian	50
3.3.1	Waktu Penelitian	51
3.3.2	Tempat Penelitian.....	50
3.4	Pengumpulan Data	50
3.4.1	Wawancara	50
3.4.2	Observasi	50
3.4.3	Pemeriksaan Fisik.....	50
3.4.4	Dokumentasi	50
3.5	Alur Kerja.....	50
3.6	Etika	50
BAB 4	LAPORAN KASUS	
4.1	Pengkajian	54
4.1.1	Identitas Pasien	54
4.1.2	Riwayat Kesehatan	54
4.1.3	Pola Kesehatan Sehari-hari.....	60
4.1.4	Pemeriksaan Fisik.....	60
4.1.5	Pemeriksaan Penunjang.....	63
4.1.6	Penatalaksanaan.....	64
4.2	Analisa Data	65
4.3	Diagnosa Keperawatan.....	65
4.4	Intervensi Keperawatan.....	66

4.5 Implementasi Keperawatan.....	68
4.6 Evaluasi Keperawatan.....	73
BAB 5 PEMBAHASAN	
5.1 Pengkajian Keperawatan.....	77
5.2 Diagnosa Keperawatan	80
5.3 Intervensi Keperawatan	72
5.4 Implementasi Keperawatan.....	83
5.5 Evaluasi Keperawatan.....	86
BAB 6 PENUTUP	
6.1 Kesimpulan	88
6.2 Saran	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	11
Tabel 2.2	Intervensi Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Ansietas	39
Tabel 4.1	Pola Kesehatan Sehari-hari.....	60
Tabel 4.2	Hasil Pemeriksaan Penunjang	63
Tabel 4.3	Obat-obatan Medis	64
Tabel 4.4	Analisa Data	65
Tabel 4.5	Daftar Diagnosa Keperawatan.....	65
Tabel 4.6	Intervensi Keperawatan	66
Tabel 4.7	Implementasi Keperawatan	68
Tabel 4.8	Evaluasi Keperawatan	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pathway Hipertensi.....	18
Gambar 2.2	Rentang Respon Ansietas	27
Gambar 3.1	<i>Frame Work</i> Penerapan <i>Alternate Nostril Breathing</i> pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas	51
Gambar 4.1	Genogram	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Standar Operasional Prosedur <i>Alternate Nostril Breathing</i>	94
Lampiran 2	Leaflet Edukasi <i>Alternate Nostril Breathing</i>	96
Lampiran 3	Penjelasan Penelitian	97
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden	99
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	100
Lampiran 6	Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal	101
Lampiran 7	Surat Persetujuan Ijin Pengambilan Data Awal	102
Lampiran 8	Surat Permohonan Ijin Penelitian	103
Lampiran 9	Surat Ijin Persetujuan Penelitian	104
Lampiran 10	Surat Keterangan Lolos Uji Etik	105
Lampiran 11	Form Pendampingan Pengambilan Kasu	106
Lampiran 12	Dokumentasi	107
Lampiran 13	Lembar Konsultasi	108
Lampiran 14	Surat Keterangan Plagiasi	111

DAFTAR SINGKATAN



KIAN	: Karya Ilmiah Akhir Ners
ANB	: <i>Alternate Nostril Breathing</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SPO	: Standar Prosedur Operasional
PPNI	: Persatuan Perawat Indonesia
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
IGD	: Instalasi Gawat Darurat
CKD	: <i>Chronic Kidney Disease</i>
DM	: <i>Diabetes Melitus</i>
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil