

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG**

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan



Disusun Oleh :

**NURSIFA FAUZIYAH
NIM. 48933211729**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2019**

**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG**

Karya Tulis Ilmiah



Disusun Oleh:

**NURSIFA FAUZIYAH
NIM. 48933211729**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2019**

SURAT PENYATAAN BEBAS PLAGIARISME

SURAT PENYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung.

Semarang , Mei 2019



NURSIFA FAUZIYAH
48933211729

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji

Karya Tulis Ilmiah Prodi DIII Keperawatan Fakultas ilmu Keperawatan Unissula

pada :

Hari : Jum'at

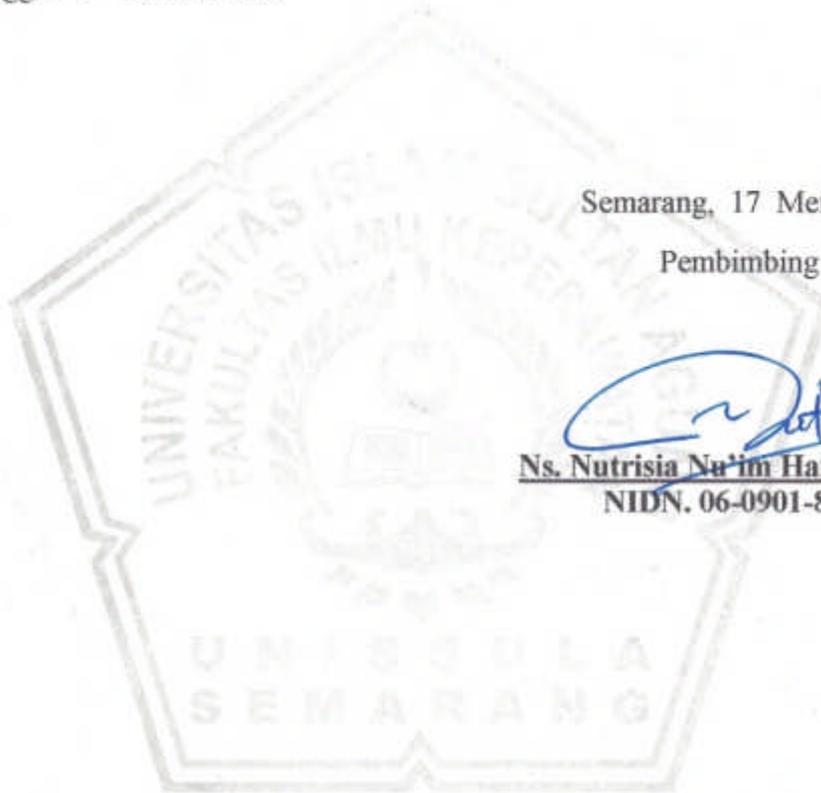
Tanggal : 17 Mei 2019

Semarang, 17 Mei 2019

Pembimbing



Ns. Nutrisia Nu'im Haiya M.Kep
NIDN. 06-0901-8004



HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula pada hari Jum'at tanggal 17 Mei 2019 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

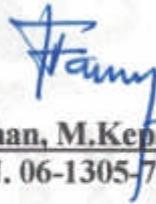
Semarang, 17 Mei 2019

Tim Penguji,
Penguji I



(Ns. Iskim Luthfa, M.Kep)
NIDN. 06-2006-8402

Penguji II



(Ns. Moch. Aspihan, M.Kep, Sp.Kep.Kom)
NIDN. 06-1305-7602

Penguji III



(Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, M.Kep)
NIDN. 06-0901-8004

MOTTO

“Jika kamu ingin bisa mengatur orang lain, aturlah dulu dirimu sendiri.”

“Ketika kamu merasa sendirian, ingatkan diri bahwa Allah sedang menjauhkan mereka darimu, agar hanya ada kau dan Allah.”

PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG

Nursifa Fauziah (2019)

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang: Relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) adalah sebuah terapi untuk mencapai kenyamanan dalam pikiran dan perasaan yang ditunjukkan dengan senyum, ceria, tidak kesakitan, tenang, dan peredaran darah yang lancar sehingga dapat menciptakan rasa lega dan mengurangi rasa sakit. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode : Studi kasus ini menggunakan alat sphygmomanometer dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah klien sebelum dan sesudah dilakukan tindakan, selain itu juga menggunakan NRS (*Numeric Rate Scale*) untuk mengukur skala nyeri klien.

Hasil : Hasil studi kasus relaksasi nafas dalam yang dilakukan sehari sekali selama tiga hari terhadap penurunan tekanan darah adalah terjadi penurunan pada sistolik 3 sampai 4 mmHg dan diastolic 1 sampai 3 mmHg.

Kesimpulan : Relaksasi nafas dalam berpengaruh dan efektif dilakukan untuk penurunan tekanan darah klien hipertensi.

Saran : Masyarakat dapat melakukan terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri untuk mencegah komplikasi.

Kata kunci: Relaksasi, Nafas Dalam, *Deep Breathing*, Hipertensi, Lansia.

APPLICATION OF BREATH RELAXATION IN TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN ELDERLY SOCIAL SERVICES PUCANG GADING SEMARANG

Nursifa Fauziyah (2019)

*Nursing Diploma III Study Program in Islamic University of Sultan Agung,
Semarang*

ABSTRACT

Background: *Deep breathing is a therapy to achieve comfort in thoughts and feelings that are shown by smiling, cheerful, not in pain, calm, and smooth blood circulation so as to create a sense of relief and reduce pain. The purpose of this case study is to find out the application of deep breath relaxation to reduce blood pressure in the elderly with hypertension.*

Method: *This case study uses a sphygmomanometer and stethoscope to measure the client's blood pressure before and after the procedure, while also using NRS (Numeric Rate Scale) to measure the client's pain scale.*

Results: *The results of a case study of deep breath relaxation carried out once a day for three days to decrease blood pressure is a decrease in systolic 3 to 4 mmHg and diastolic 1 to 3 mmHg.*

Conclusion: *Deep breath relaxation is effective and effective for reducing hypertension clients' blood pressure.*

Suggestion: *The community can carry out deep breathing relaxation therapy independently to prevent complications.*

Keywords: *Relaxation, Deep Breath, Deep Breathing, Hypertension, Elderly*

KATAPENGANTAR



Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia dan ridho-Nya sehingga telah diberikan kesempatan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang” .

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Amd.Kep pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penulis mendapatkan banyak bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih pada :

1. Ir. H. Prabowo Setiawan, MT., Ph D, rektor Universitas Ilmia Sultan Agung.
2. Iwan Ardian, SKM. ,M.Kep. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung
3. Ns. Muh. Abdurrouf, M.kep selaku Kaprodi DIII Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.
4. Ns. Nutrisia Nu'im Haiya, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing karya tulis ilmiah saya yang telah sabar dan selalu meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan dan memberikan ilmu serta nasehat bermanfaat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

5. Ns. Betie Febriana, M.Kep selaku dosen wali saya DIII Keperawatan yang selalu setia mendengarkan keluh kesah saya, memberikan banyak saran dan memotivasi.
6. Seluruh dosen pengajar dan staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama studi.
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak H. M. Muchsinin dan Ibu Hj. Mas'udah yang telah senantiasa mendoakan, menyayangi, dan tidak pernah mengeluh membimbing saya dengan pengorbanan dalam segi akhlak dan materi, karena berkat beliau karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
8. Saudara saya satu-satunya M. Zaki Arwani yang selalu mendukung dengan semangat dan do'a sehingga karya tulis ilmiah terselesaikan.
9. Suami tercinta Edi Junaidi yang selalu setia dan sabar menemani, mendukung, memberikan semangat, membimbing dan tidak lupa untuk selalu mendo'akan saya dalam menyusun karya tulis ilmiah.
10. Teman seperjuangan DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2016 yang saling mendukung, memberikan semangat, dan pantang menyerah berjuang bersama menyelesaikan karya tulis ilmiah.
11. Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu atas bantuan dan kerja samanya yang diberikan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Meskipun sudah terselesaikan, penulisan karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan. Sehingga sangat besar harapan menerima kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaannya. Penulis berharap karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, Mei 2019

Penulis,