

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANG LEMPUYANG
RSU MEDIKA LESTARI BANYUMAS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :
DESI EFI TRIYANINGSIH
NIM : 41121241062

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2024-2025

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANG LEMPUYANG
RSU MEDIKA LESTARI BANYUMAS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Ners
Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Oleh : DESI EFI TRIYANINGSIH

NIM : 41121241062

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Desi Efi Triyaningsih

NIM : 31121231026

Tanda Tangan :

Tanggal : 22 Mei 2025



HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG LEMPUYANG RSU MEDIKA LESTARI BANYUMAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Disetujui untuk diujikan
dihadapan penguji Prodi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Disusun Oleh :

DESI EFI TRIYANINGSIH

NIM : 41121241062

Cilacap, 19 Mei 2025

Pembimbing



Suko Pranowo, M.Kep., Ns

NIP 103 100 5518

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners




Trimelia Suprihartiningsih, S.Kp, M.Kes

NIP 103.10.03 441

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Desi Efi Triyaningsih

NIM : 41121241062

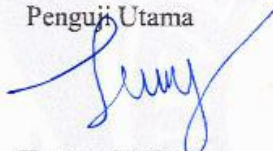
Program Studi : Profesi Ners

Judul Karya Ilmiah Akhir Ners : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk
Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi di
RSU Medika Lestari Banyumas

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai
bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Program Studi Profesi
Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama



Kasron, M.Kep

NIP 103100 9718

Penguji Anggota



Suko Pranowo, M.Kep.,Ns

NIP 103 100 5518

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal : 22 Mei 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners



Trimeilia Suprihatiningsih, S.Kep., M.Kes

NIP. 103 100 3441

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap



Sohimah, M.Keb
NIP. 103 100 3469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Ibu Sohimah, M. Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad
3. Ibu Trimelia Suprihartiningsih, S.Kp, M.Kes selaku Ketua Program Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Bapak Suko Pranowo, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners
5. Bapak Kasron, M.Kep selaku dosen Penguji yang telah memberi banyak masukan dalam penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners
6. RSU Medika Lestari yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan dalam penelitian
7. Suami dan anak – anak yang telah memberikan dukungan baik moral dan materil serta serta doa yang tiada henti – henti kepada penulis.
8. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners
9. Seluruh Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Profesi Ners Angkatan 2024 Universitas Al-Irsyad Cilacap

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.
11. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu

Cilacap, 22 Mei 2025

Penulis.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan

di bawah ini:

Nama : Desi Efi Triyaningsih
NIM : 41121241062
Program Studi : Ners
Jenis karya : Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi di Ruang Lempuyang,RSU Medika Lestari Banyumas.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal : 22 Mei 2025

Yang Menyatakan

Desi Efi Triyaningsih

NIM 41121241062

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANG LEMPUYANG
RSU MEDIKA LESTARI BANYUMAS**

Desi Efi Triyaningsih
Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl.Cerme No. 24, Sidanegara Cilacap
Email : Desiefitriyaningsih860@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gangguan pada sistem peredaran darah dimana ada peningkatan tekanan sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmhg, peningkatan tekanan darah salah satunya akan menyebabkan pusing atau sakit kepala (nyeri pada kepala), sehingga dapat mempengaruhi aktivitas. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, salah satunya yaitu dengan pengobatan non farmakologi pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam yang efektif dapat menurunkan nyeri, denyut jantung, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot-otot. Untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala akut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk Studi Kasus. Dari penerapan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada satu responden perempuan dengan nyeri kepala hipertensi dan dilakukan selama 3 hari terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri hari pertama yaitu skala sedang (6) menjadi skala sedang (4) dan pada hari ketiga skala nyeri sedang (4) menjadi skala nyeri ringan (2). Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi dari skala sedang ke skala ringan.

Kata kunci: nyeri kepala, hipertensi, nafas dalam

***Implementation of Breathing Relaxation Techniques to Reduce Pain in
Hypertension Patiens Mrs. N an RSU Medika Lestari Banyumas***

Desi Efi Triyaningsih
Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl.Cerme No. 24, Sidanegara Cilacap
Email : Desiefitriyaningsih860@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a disorder of the circulatory system where there is an increase in systolic pressure of more than 140 mmHg and diastolic pressure of more than 80 mmHg, an increase in blood pressure, one of which will cause dizziness or headache (pain in the head), so it can affect activity. Various ways are done to reduce headaches in hypertensive patients, one of which is by non-pharmacological treatment by giving deep breathing relaxation techniques. Effective deep breathing relaxation techniques can reduce pain, heart rate, blood pressure, reduce muscle tension. To describe the application of deep breathing relaxation techniques in hypertensive patients with acute headache. The method used in this research is descriptive in the form of case studies. From the application of deep breathing relaxation techniques that were carried out on one female respondent with hypertensive headaches and carried out for 3 days there was a decrease in the pain scale from the pain scale on the first day, namely the moderate scale (6) to moderate scale (4) and on the third day the pain scale was reduced, moderate pain (4) to mild pain scale (2). From the research conducted by researchers, it was found that there was an effect on deep breathing relaxation techniques to reduce headaches in hypertensive patients in 1 respondent, a woman who was an outpatient at the Pajangan Bantul Health Center.

Keywords: *headache, hypertension, deep breath*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Karya Ilmiah	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Medis.....	9
B. Konsep Nyeri	16
C. Konsep Asuhan Keperawatan	23
D. Evidence Base Practice (EBP).....	38
BAB III METODE PENULISAN KASUS	40
A. Jenis/ Desain Karya Tulis Ilmiah Ners.....	40
B. Subjek Studi Kasus.....	40
C. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	41
D. Definisi Operasional.....	41
E. Instrumen Studi Kasus.....	42
F. Metode Pengumpulan Data.....	42
G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	43
H. Analisa Data dan Penyajian Data.....	45
I. Etika Studi Kasus.....	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil	47
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	15
Tabel 2.2 Data Mayor dan Minor	18
Tabel 2.3 Pengkajian Skala Nyeri.....	25
Table 2.4 Evidence Base Practice (EBP).....	35
Table 2.5 SOP Teknik Relaksasi.....	35
Table 2.6 Definisi Operasional	41



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.2 Pohon Masalah Hipertensi	19
--	----

