



UWHS

**PENERAPAN *DEEP BREATHING RELAXATION* UNTUK MENGATASI
NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DI DESA PENGILON SEMARANG**

KARYA TULIS ILMIAH

DATI SELOWARNI

2215003

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

2025



UWHS

**PENERAPAN *DEEP BREATHING RELAXATION* UNTUK MENGATASI
NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DI DESA PENGILON SEMARANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya
Keperawatan

DATI SELOWARNI

2215003

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul : Penerapan *deep breathing relaxation* untuk mengatasi nyeri akut pada pasien hipertensi di desa pengilon Semarang

Nama Mahasiswa : Dati Selowarni

NIM : 2215003

Siap di pertahankan di depan Tim Penguji
Pada, 01 Juli 2025

Menyetujui,
Pembimbing Utama



Ns Endang Supriyanti.,S.Kep.,M.Kep
NUPTK 3843760661230222

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul : Penerapan deep breathing relaxation untuk mengatasi nyeri akut pada pasien hipertensi di desa pengilon semarang

Nama Mahasiswa : Dati Selowarni

NIM : 2215003

Telah di pertahankan di depan Tim Penguji

Pada, 22 Januari 2025

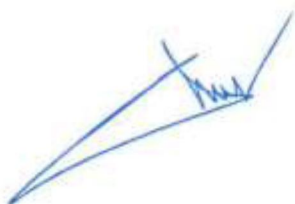
Menyetujui,

Ketua penguji : Ns Maulidta Karunianingtyas W, M.Kep ()

Anggota penguji : Ns Endang Supriyanti.,S.Kep.,M.Kep ()

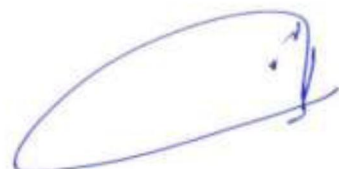
Mengetahui,

Rektor
Universitas Widya Husada
Semarang



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK : 7836735636130062

Ketua
Program Studi Keperawatan
Program Diploma Tiga



Ns. Emilia Puspitasari S, M.Kep, Sp.Kep J
NUPTK: 21347672663230243

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dati Selowarni

Tempat tanggal lahir : Purbalingga, 22 januari 1986

NIM 2215003

Program Studi : DIII Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan *deep breathing relaxation* untuk mengatasi nyeri akut pada pasien hipertensi di desa pengilon semarang” adalah hasil karya penulis, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah di ajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar A.md.Kep keperawatan di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan di terbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat di buktikan terdapat unsur-unsur plagiat, Penulis bersedia laporan Karya Tulis Ilmiah ini di gugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta di proses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat di jadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juli 2025

Dati Selowarni

ABSTRAK

Dati Selowarni

Penerapan *Deep Breathing Relaxation* untuk Mengatasi Nyeri Akut pada Pasien Hipertensi di Desa Pengilon Semarang

10 halaman depan + 55 halaman isi + 2 tabel + 3 gambar + 8 lampiran akhir

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan sering disertai keluhan nyeri kepala, khususnya pada area tengkuk. Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi keluhan nyeri adalah teknik *Deep Breathing Relaxation (DBR)*. Teknik ini dapat meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis dan menurunkan sistem saraf simpatis, sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah dan nyeri.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua orang responden wanita berusia 35–65 tahun yang mengalami hipertensi dengan keluhan nyeri akut. Intervensi *Deep Breathing Relaxation* dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10–15 menit per sesi. Evaluasi dilakukan menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil Penelitian: Setelah dilakukan intervensi, tingkat nyeri kedua pasien menurun dari kategori sedang menjadi ringan. Selain itu, terjadi penurunan tekanan darah, peningkatan kenyamanan, dan kualitas istirahat pasien.

Kesimpulan: Teknik *Deep Breathing Relaxation* terbukti efektif dalam mengurangi nyeri akut pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan.

Kata kunci: *Deep Breathing Relaxation*, Hipertensi, Nyeri Akut, Nonfarmakologis
Referensi: 30 (2019–2024)

ABSTRACT

Dati Selowarni

Implementation of Deep Breathing Relaxation to Overcome Acute Pain in Hypertension Patients in Pengilon Village, Semarang

10 front pages + 55 content pages + 1 table + 3 images + 8 final attachments

Background: Hypertension is a chronic disease characterized by increased blood pressure and is often accompanied by complaints of headaches, especially in the nape area. One of the effective non-pharmacological therapies to reduce pain complaints is the Deep Breathing Relaxation (DBR) technique. This technique can increase the activity of the parasympathetic system and reduce the sympathetic nervous system, thus having an impact on reducing blood pressure and pain.

Method: This study used a descriptive case study design on two female respondents aged 35–65 years who had hypertension with complaints of acute pain. The Deep Breathing Relaxation intervention was carried out for 3 days with a duration of 10–15 minutes per session. Evaluation was carried out using the Numeric Rating Scale (NRS) measuring instrument before and after the intervention.

Research Results: After the intervention, the pain levels of both patients decreased from moderate to mild. In addition, there was a decrease in blood pressure, increased comfort, and quality of patient rest.

Conclusion: The Deep Breathing Relaxation technique has been proven effective in reducing acute pain in hypertensive patients and can be used as an alternative non-pharmacological intervention in nursing practice.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Hypertension, Acute Pain, Non-pharmacological

References: 30 (2019–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kemampuan, dan kekuatan, sehingga penulis dapat menyusun proposal yang berjudul “Penerapan *Deep Breathing Relaxation* Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di Desa Pengilon Semarang”, dengan baik dan lancar. Penulis menyadari adanya beberapa pihak yang turut berperan serta dalam penyusunan Proposal.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat yang setinggi-tingginya pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang
2. Ns Emilia Puspitasari S,M.Kep.Sp.kep.J selaku Kaprodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns Endang Supriyanti.,S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun proposal
4. Ns Maulidta Karunianingtyas, M.Kep selaku dosen penguji yang mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun proposal
5. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Akhir ini.

Semarang, 22 Januari 2025

Dati Selowarni

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Pernyataan Siap Ujian Karya Tulis Ilmiah	iii
Pengesahan Karya Tulis Ilmiah	iv
Pernyataan Keaslian Penelitian	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan.....	5
1.4. Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1.1. Konsep Hipertensi	7
2.2.2 Konsep Nyeri.....	34
2.3.3 Konsep Deep Brething Relaxation	39
BAB III METODE STUDI KASUS	
3.1. Rancangan Studi Kasus	41
3.2. Subjek Studi Kasus.....	41
3.3 Focus Studi	42
3.4 Definisi Operasional	42
3.5 Instrument Penelitian.....	43
3.6. Metode Pengumpulan Data	43
3.7. Lokasi dan waktu Studi Kasus	44

3.8. Analisi Data	44
3.9 Etika Penelitian.....	44
BAB IV HASIL STUDI KASUS	46
A. Hasil Studi Kasus	46
B Pembahasan	58
C. Keterbatasan.....	62
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	65
C. Rencana Tindak Lanjut.....	65
Daftar Pustaka Daftar Lampiran	



DAFTAR TABEL

Table 1.1 Klasifikasi tekanan darah menurut *The Eight Joint National Committee on prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (Guideline JNC 8)*

.....
10\

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi tekanan darah dan nyeri Penerapan
deep breathing relaxation pada pasien Ny V

.....
51

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tekanan darah dan nyeri *Penerapan Deep Breathing Relaxation* Pada Pasien Ny Y

.....
54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi

. 13

Gambar 2.2 Skala Analog Visual Skala analog visual (Visual Analog Scale, VAS)

. 36

Gambar 2.3 Skala Numerik Rating Scale

. 36

Gambar 4.1 Skala Numerik Rating Scale

. 52

Gambar 4.2 Skala Numerik Rating Scale

. 55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi

Lampiran 2 Permohonan Untuk Menjadi Responden

Lampiran 3 Surat Kesanggupan Menjadi Responden

Lampiran 4 Lembar Observasi Nyeri

Lampiran 5. SOP Latihan Pernapasan Dalam (Deep Breathing Exercise)

Lampiran 6 Surat persetujuan judul

Lampiran 7 Surat Permohonan ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 8 Surat Balasan ijin Studi pendahuluan