

**ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN PADA PASIEN
GANGGUAN KARDIOVASKULER: HIPERTENSI DENGAN
INTERVENSI INOVASI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH DAN TINGKAT STRES DI KELURAHAN
LOA BAKUNG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



DISUSUN OLEH:

Ratna Ariyani, S. Kep
2111102412044

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

**Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Gangguan
Kardiovaskuler: Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Napas
Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah dan Tingkat
Stres di Kelurahan Loa Bakung**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners Keperawatan



DISUSUN OLEH:

Ratna Ariyani, S.Kep
2111102412044

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ratna Ariyani

NIM : 2111102412044

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Gangguan Kardiovaskuler: Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Stres Di Kelurahan Loa Bakung.

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Samarinda, Juni 2022



Ratna Ariyani, S.Kep
2111102412044

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN PADA PASIEN
GANGGUAN KARDIOVASKULER: HIPERTENSI DENGAN
INTERVENSI INOVASI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH DAN TINGKAT STRES DI KELURAHAN
LOA BAKUNG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DI SUSUN OLEH :

**Ratna Ariyani, S. Kep
2111102412044**


Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 22 Juni 2022

Bebimbing


Ns. Fitriah Asriyadi, M. Kep
NIDN: 1115058602

**Mengetahui,
Koordinator MK. Elektif**


Ns. Enok Suresriarti, M. Kep
NIDN: 1119018202



LEMBAR PENGESAHAN

**ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN PADA PASIEN
GANGGUAN KARDIOVASKULER: HIPERTENSI DENGAN
INTERVENSI INOVASI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH DAN TINGKAT STRES DI KELURAHAN
LOA BAKUNG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DISUSUN OLEH:

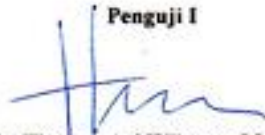
Ratna Ariyani, S. Kep

2111102412044

Diseminarkan dan diujikan

Pada tanggal, 22 Juni 2022

Penguji I



Ns. Thomas Ari Wibowo, M. Kep
NIDN. 1104098701

Penguji II



Ns. Taufik Septiawan, M. Kep
NIDN. 1111908802

Penguji III



Ns. Fitriah Asrivadi, M. Kep
NIDN. 1115058602

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ners



Ns. Enok Sureskiarti, M. Kep

NIDN. 1119018202



MOTTO

“...Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” (QS. Al Baqarah ayat 286)

“Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullah Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN). Karya tulis ini merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Profesi Keperawatan program studi Profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2022.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini berjudul berjudul “Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Gangguan Kardiovaskuler: Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Stres Di Kelurahan Loa Bakung”. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan KIAN ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan, dukungan serta doa–doa dari berbagai pihak yang dengan segala ketulusan hati, kasih sayang, dan pengorbanannya memberikan bantuan kepada penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya sebagai penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Enok Sureskiarti, M. Kep, selaku Ketua Program Profesi Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

4. Bapak Ns. Fitroh Asriyadi, M. Kep, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan selalu memberikan arahan, masukan serta semangat dalam penyelesaian KIAN ini.
5. Bapak Ns. Thomas Ari Wibowo, M. Kep, selaku penguji satu yang memberikan masukan dan pengarahan sehingga KIAN ini selesai dengan baik.
6. Bapak Ns. Taufik Septiawan, M. Kep, selaku penguji dua yang memberikan masukan dan pengarahan sehingga KIAN ini selesai dengan baik.
7. Seluruh Dosen Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya.
8. Seluruh teman-teman seperjuangan profesi Ners yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih untuk kebersamaan dalam perjuangannya, serta para sahabat yang selalu memberikan semangat.
9. Kepada keluarga, kedua orang tua, anak-anak dan suami yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa, serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih banyak, semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala dari Allah Subhanahu wa ta'ala .

Penulis menyadari KIAN ini masih jauh dari sempurna, penulis mengharapkan saran dan masukan bahkan kritikan membangun dari berbagai pihak. Semoga KIAN ini bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak. Aamiin yaa rabbal'alamin. Wassalmualaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Samarinda, 20 Juni 2022

Ratna Ariyani, S.kep

Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Gangguan Kardiovaskuler: Hipertensi dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stres di Kelurahan Loa Bakung

Ratna Ariyani¹, Fitroh Asriyadi²

Email: ratna.ariyani1988@gmail.com

INTISARI

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, stres menjadi faktor resiko penyakit hipertensi dan kurangnya kontrol tekanan darah akan menyebabkan kematian. Salah satu cara mengatasi kecemasan dengan relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Melakukan analisa keperawatan pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi dengan intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan tingkat stres di Kelurahan Loa Bakung. Desain kuasi eksperimen one group pre test dan post test dengan control, responden adalah pasien hipertensi. Pengukuran pre test dan post selama tiga hari baik kelompok kontrol dan intervensi. Intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari setiap pagi dan sore. Masalah keperawatan nyeri akut pada tingkat nyeri menurun, resiko penurunan curah jantung pada status sirkulasi membaik, ansietas pada tingkat ansietas menurun, defisit pengetahuan pada kepatuhan meningkat. Terbukti adanya penurunan tekanan darah kelompok intervensi sebelum 150/90 mmHg dan sesudah 128/78 mmHg, tingkat stres sebelum 25 (sedang) dan sesudah 12 (ringan) dibanding kelompok kontrol. Intervensi inovasi keperawatan relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif terbukti menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat stres pasien hipertensi. Diharapkan latihan teknik relaksasi ini dilakukan pasien hipertensi secara teratur dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Hipertensi, relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, tekanan darah, tingkat stres

¹ Mahasiwa Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Analysis of Nursing Clinical Practices in Patients with Cardiovascular Disorders: Hypertension with Innovation Interventions of Deep Breathing Relaxation and Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure and Stress Levels in Loa Bakung Village

Ratna Ariyani³, Fitroh Asriyadi⁴

Email: ratna.ariyani1988@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg, psychological stress is a risk factor for hypertension and lack of blood pressure control will cause death. One way to deal with anxiety is by relaxing deep breaths and progressive muscle relaxation. Performing nursing analysis of clients with cardiovascular disorders: hypertension with innovation interventions for deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation on blood pressure and stress levels in Loa Bakung Village. Quasi-experimental design one group pre-test and post-test with control, respondents are hypertension patient. Pre-test and post-measurements were carried out for three days for both the control and intervention groups. The innovation intervention of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation was carried out for 3 days every morning and evening. The problem of nursing acute pain is that the pain level decreases, the risk of decreased cardiac output improves the circulation status, the anxiety level decreases, the knowledge deficit on compliance increases. It has been evidence that there is a decrease in blood pressure in the intervention group before 150/90 mmHg and after 128/78 mmHg, stress levels before 25 (moderate) and after 12 (mild) compared to the control group. Nursing innovation interventions for deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation have been shown to reduce blood pressure and reduce stress levels in hypertension patient. It is hoped that patients will practice relaxation techniques regularly and can be applied in daily life.

Keywords: Hypertension, deep breathing relaxation, progressive muscle relaxation, blood pressure, stress level

³ Student of Nursing Profession, University of Muhammadiyah East Kalimantan

⁴ Lecturers of the Faculty of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Hipertensi.....	7
B. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi	11
C. Konsep Relaksasi Nafas Dalam	25
D. Konsep Relaksasi Otot Progresif	27
E. Konsep Tingkat Stres	33
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	107
A. Profil Lahan Praktik	107
B. Analisa Masalah Keperawatan dengan Konsep Terkait dan Konsep Kasus Terkait.....	107
C. Analisis Salah Satu Intervensi dengan Konsep dan Penelitian Terkait.....	120
D. Alternatif Pemecahan yang dapat dilakukan.....	123
BAB V PENUTUP	125
A. Kesimpulan	125

B. Saran.....	126
DAFTAR PUSTAKA.....	127
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	8
Tabel 2.2	Daftar Tautan SDKI-SLKI-SIKI	19
Tabel 3.1	: Analisa Data	48
Tabel 3.2	: Intervensi Keperawatan	50
Tabel 3.3	: Implementasi Keperawatan	56
Tabel 3.4	: Evaluasi Keperawatan	67
Tabel 4.1	Perbedaan pre dan post tekanan darah	120
Tabel 4.2	Perbedaan pre dan post tingkat stres	122

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 : Pathway Hipertensi.....	9

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 SOP Intervensi Inovasi

Lampiran 3 Lembar Observasi/ Pengukuran PSS

Lampiran 4 Hasil Implementasi KIAN

Lampiran 5 Photo Kegiatan KIAN

Lampiran 6 Lembar Konsultasi

Lampiran 7 Uji Plagiasi