

**PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM  
TERHADAP NYERI KEPALA PADA LANJUT USIA  
DENGAN HIPERTENSI : STUDI KASUS**

**KARYA TULIS ILMIAH**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



Oleh  
Nadila  
NIM 1902445

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

Nadila, 2022

*PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI KEPALA PADA LANJUT  
USIA DENGAN HIPERTENSI : STUDI KASUS*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## LEMBAR HAK CIPTA

### **PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI KEPALA PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI : STUDI KASUS**

Oleh

Nadila

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Nadila 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

Nadila, 2022

***PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI KEPALA PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI : STUDI KASUS***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## HALAMAN PENGESAHAN

NADILA

### PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI KEPALA PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI : STUDI KASUS

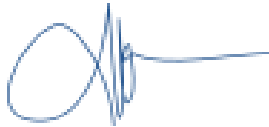
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO  
NIP. 198202222012122003

Pembimbing II



Lina Anisa Nasution, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIPT. 920200419910525201

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO  
NIP. 198202222012122003

i

Nadila, 2022

**PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI KEPALA PADA LANJUT  
USIA DENGAN HIPERTENSI : STUDI KASUS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi : Studi Kasus”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, September 2022

Yang menyatakan,

Nadila

NIM. 1902445

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya kami dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi : Studi Kasus”**. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (Amd.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Pada kesempatan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. Dian Budiana, M.Pd selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd selaku Wakil Dekan 2 Bidang Keuangan dan Sumber Daya Manusia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D Wakil Dekan 3 Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Dr. Lisna Anisa Fitrianan, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia serta selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran petunjuk dan bimbingan serta arahan pada penelitian.
6. Lina Anisa Nasution, S.Kep., Ners., M.Kep Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran petunjuk dan bimbingan serta arahan pada penelitian.
7. Seluruh dosen dan staff Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.

8. Kepada orangtua tercinta, bapak dan mamah yang sangat berjasa dalam hidup saya yang senantiasa mendo'akan dan memberikan dukungan terhadap penelitian sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
9. Sahabat seperjuangan saya, Reyna Maftuhah, Neng Putri, Dinda Alia, Yulia, Siska, dan Helmi yang telah saling menyemangati selama perkuliahan.
10. Teman-teman keperawatan angkatan 2019 yang selalu memberikan dukungan. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Bandung, September 2022

Nadila  
NIM. 1902445

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT. Berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi : Studi Kasus”**.

Adapun tujuan saya dalam menyusun karya tulis ilmiah ini untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (Amd.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Saya sebagai penulis mengakui bahwa ada banyak kekurangan pada karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari seluruh pihak senantiasa saya harapkan demi kesempurnaan karya ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat membawa pemahaman dan pengetahuan bagi kita semua.

Bandung, September 2022

Nadila  
NIM. 1902445

## ABSTRAK

### PENATALAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP NYERI KEPALA PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI : STUDI KASUS

Nadila

E-mail : [nadila@upi.edu](mailto:nadila@upi.edu)

**Pendahuluan:** Hipertensi termasuk pada penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi yang terjadi pada lansia. Nyeri kepala merupakan keluhan utama dengan penderita hipertensi. Salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri kepala adalah teknik relaksasi napas dalam. **Tujuan:** menggambarkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien lansia dengan hipertensi. **Metode:** penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Jumlah responden adalah dua orang. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan skala nyeri 0-10. Intervensi diberikan selama tiga hari selama 15 menit, dengan cara menghirup udara melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut. **Hasil:** penelitian pada responden I (Ny.A) menunjukkan perubahan skala nyeri 9 (nyeri hebat) menjadi skala nyeri 3 yaitu (nyeri ringan) sedangkan pada responden II (Ny.I) dari nyeri 7 (nyeri hebat) menjadi 2 yaitu (nyeri ringan). **Kesimpulan:** penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam ini efektif untuk mengurangi nyeri kepala pada lanjut usia dengan hipertensi.

**Kata kunci :** hipertensi, lansia, nyeri kepala, relaksasi napas dalam



## ABSTRACT

### MANAGEMENT OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES FOR HEAD PAIN IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION: A CASE STUDY

Nadila

E-mail : [nadila@upi.edu](mailto:nadila@upi.edu)

**Introduction:** Hypertension is a non-communicable disease that has a high prevalence in the elderly. Headache is the main complaint with hypertensive patients. One of the nursing interventions to treat headache is deep breathing relaxation technique. **Objective:** To describe deep breathing relaxation techniques to reduce headache in elderly patients with hypertension. **Method:** this study uses a qualitative approach with the type of case study research by means of interviews, observation, and documentation. The number of respondents is two people. Data collection using interview and observation techniques Numeric Rating Scale (NRS) with pain scale 0-10. The intervention was given for three days for 15 minutes, by inhaling air through the nose and exhaling through the mouth. **Result:** research on respondent I (Mrs. A) showed a change in pain scale 9 (great pain) to pain scale 3 (mild pain) while in respondent II (Mrs. I) from pain 7 (great pain) to 2. **Conclusion:** the management of this deep breathing relaxation technique is effective in reducing headache in the elderly with hypertension.

**Keywords:** hypertension, elderly, headache, deep breathing relaxation

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR HAK CIPTA</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	2
1.4 Manfaat Penelitian .....	2
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>4</b>
2.1 Teori Dasar .....	4
2.1.1 Konsep Lanjut Usia .....	4
2.1.2 Konsep Hipertensi .....	7
2.1.3 Konsep Nyeri.....	12
2.1.4 Konsep Terapi Relaksasi .....	15
2.1.5 Konsep Asuhan Keperawatan .....	17
2.1.6 Konsep Dasar Manusia.....	23
2.2 Kerangka Teori .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>26</b>
3.1 Desain Penelitian .....	26

3.2	Subjek Penelitian .....	26
3.3	Fokus Studi .....	26
3.4	Definisi Operasional .....	26
3.5	Instrumen Penelitian .....	28
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	28
3.7	Metode Uji Keabsahan Data .....	29
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
3.9	Analisa Data dan Penyajian Data.....	29
3.10	Etika Penelitian .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>32</b>
4.1	Hasil.....	32
4.2	Pembahasan .....	42
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>46</b>
4.1	Simpulan.....	46
4.2	Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>48</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Asuhan Keperawatan .....	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	27
Tabel 4.1 Identitas Responden I dan II .....	31
Tabel 4.2 Riwayat Kesehatan Responden I dan II .....	31
Tabel 4.3 Pola Fungsional Responden I dan II .....	32
Tabel 4.4 Pemeriksaan Fisik Responden I dan II.....	33
Tabel 4.5 Analisa Data Responden I dan II .....	34
Tabel 4.6 Diagnosa Keperawatan Responden I dan II.....	35
Tabel 4.7 Intervensi Keperawatan pada Responden I dan II .....	35
Tabel 4.8 Implementasi Keperawatan Responden I dan II .....	36
Tabel 4.9 Evaluasi Keperawatan Responden I dan II .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Deskriptif.....	14
Gambar 2.2 Skala Numerik.....	14
Gambar 2.3 Skala Analog Visual.....	15
Gambar 2.4 Anjurkan tutup mata dan konsentrasi.....	16
Gambar 2.5 Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara .....	16
Gambar 2.6 Ajarkan melakukan ekspirasi .....	17
Gambar 2.7 Kerangka Teori.....	25
Gambar 3.1 <i>Numerical Rating Scales</i> (NRS).....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SPO Teknik Relaksasi Napas Dalam.....	51
Lampiran 2 Lembar Observasi <i>Numerical Rating Scales</i> (NRS) .....	52
Lampiran 3 Surat Keterangan Izin Panti Sosial Tresna Wherda.....	53
Lampiran 4 Informed Consent Responden I .....	55
Lampiran 5 Informed Consent Responden II.....	56
Lampiran 6 Asuhan Keperawatan Responden I.....	57
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan Responden II .....	72
Lampiran 8 Hasil Observasi <i>Numerical Rating Scales</i> (NRS).....	90
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing I.....	91
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing II.....	93
Lampiran 11 Lembar Revisian Seminar Proposal .....	95
Lampiran 12 Lembar Revisian Sidang Karya Tulis Ilmiah .....	96
Lampiran 13 Riwayat Hidup .....	97

## DAFTAR SINGKATAN

Depkes	: Departemen Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
NRS	: <i>Numerical Rating Scales</i>
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standa Intervnsi Keperawatan Indonesia
SPO	: Standar Prosedur Operasional
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhith. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. CV.
- Aspiani. (2016). Buku Ajaran Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler: Aplikasi NIC & NOC. Jakarta: EGC.
- Azizah. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bianti Nuraini. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *Nursing Journal, Volume 4 Nomer 5*, 10-13.
- Christensen & Kenney. (2019). Tujuan Evaluasi Dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*.
- Dewi. (2014). Buku Ajaran Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish.
- Fernalia, F., dkk. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Nursing Journal, 1 (1)*.
- Fitriyah, dkk. (2019). Deep Breathing Relaxation For Decreasing Blood Pressure in People with Hypertension. *Journal Ners Vol. 14, No.3*, 141-145.
- Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2018 Pada Pasien Hipertensi. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi\\_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.Pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.Pdf).
- Kemenkes RI. (2021). Tanda dan Gejala Hipertensi. Jakarta.
- Kholifah. (2016). *Modul Bahan Ajaran Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan : Pusdik SDM Kesehatan.
- Majid. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Jakarta: Pustaka Baru Press.
- Miles & Huberman. (2015). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. Jakarta : UIP.
- Mubarak. (2015). Buku Ajaran Ilmu Keperawatan Dasar Buku 1. Jakarta : Salemba Medika.
- Mubarak. (2015). Buku Ajaran Ilmu Keperawatan Dasar Jilid 2. Jakarta Selatan 12610: Salemba Medika.
- Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3*. Jakarta : EGC.



- Nurarif, dkk. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa dan Nanda NIC NOC* Jilid I. Yogyakarta : Mediacion.
- Nurman. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. *Jurnal Ners*, 1(2).
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, dan Praktik)*. Jakarta: EGC.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta Selatan: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta Selatan: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*, Edisi 1 Jakarta Selatan : DPP PPNI.
- Primadewi, K. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjarnegaran Klungkung. *Jurnal Medika Usada* 5 (1), 51-57.
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar(RISKESDAS). VOL.44, Issue 8. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Riu, dkk. (2021). *Panduan Pemulangan Pasien (Discharge Planning Untuk Mahasiswa dan Perawat)*. Jakarta: TIM Trans Info Media.
- Saputri, dkk. (2021). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmadyani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 506-513.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung : Alfabeta.
- Tamsuri. (2008). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Penerbit Buku Kedokteran : EGC.

- Triningtysa, D. (2018). Upaya Lanjut Usia Dalam Membangun Kemandirian Hidup Dan Penerima Diri Terhadap Kesiapan Memasuki Masa Pensiun (Studi Pada Lansia di Bina Keluarga Lansia Posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi). *Jurnal Konseling Indonesia Volume 4 No.1*.
- Triyanto. (2014). Efektifitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 58-65.
- Wahyuningsih, dkk. (2013). Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. Vol.1, No.3*, 71-75.