

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI
NAPAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI
DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN**



KEVIN BRILIYANDO SIMANULLANG
P07520121022

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024

SCIENTIFIC PAPER

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF DEEP BREATHING
RELAXATION THERAPY IN HYPERTENSION PATIENTS
AT TUNTUNGAN COMMUNITY HEALTH CENTER**



**KEVIN BRILIYANDO SIMANULLANG
P07520121022**

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
ASSOCIATE DEGREE IN NURSING
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI
NAPAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI
DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



KEVIN BRILIYANDO SIMANULLANG
P07520121022

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI NAPAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2024**

NAMA : KEVIN BRILIYANDO SIMANULLANG

NIM : P07520121022

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik Kesehatan Medan
Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, Juni 2024

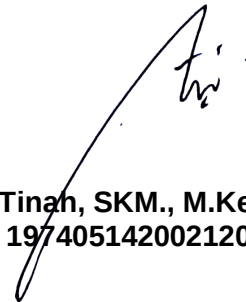
Menyetujui

Pembimbing Utama



**Juliana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197907012002122001**

Pembimbing Pendamping



**Tinah, SKM., M.Kes
NIP. 1974051420021200301**

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep., Ns., M.Kep
NIP: 197703162002122001**

LEMBAR PENGESAHAN

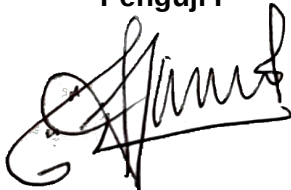
**JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI NAPAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2024**

NAMA : KEVIN BRILIYANDO SIMANULLANG

NIM : P07520121022

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diseminarkan pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Tahun 2024

Penguji I



**Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.198008292002122002**

Penguji II



**Ida Suryani Hasibuan, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.197703122002122002**

Ketua Penguji



**Juliana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197907012002122001**

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep., Ns., M.,Kep
NIP: 197703162002122001**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, Juni 2024



Handwritten signature of Kevin Briliyando Simanullang.

Kevin Briliyando Simanullang
NIM. P07520121022

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH, Juni 2024

KEVIN BRILIYANDO SIMANULLANG
P07520121022

GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM PADA
PASIEH HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN
MEDAN TUNTUNGAN TAHUN 2024

V BAB + 38 HALAMAN + 11 TABEL + 11 LAMPIRAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah penyakit dengan tanda adanya gangguan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang naik diatas tekanan darah normal. Terapi relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah, baik itu tekanan sistolik maupun diastolik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan pasien hipertensi tentang terapi relaksasi napas dalam di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Medan Tuntungan. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 44 responden dengan menggunakan teknik *simple random*. Kuesioner dikembangkan dengan mengacu pada tinjauan pustaka yang terdiri atas pengetahuan pasien hipertensi tentang terapi relaksasi napas dalam sebanyak 20 pertanyaan. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 16 orang (36,4%). **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pasien hipertensi tentang terapi relaksasi napas dalam sebagian besar pada kategori kurang. Diharapkan kepada petugas kesehatan di Puskesmas Tuntungan agar melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi tentang relaksasi napas dalam agar masyarakat terutama pasien hipertensi yang belum mengetahui menjadi tahu kemudian menerapkan relaksasi napas dalam dengan baik.

Kata Kunci : Pengetahuan, hipertensi, terapi relaksasi napas dalam

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NURSING
SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2024

KEVIN BRILIYANDO SIMANULLANG
P07520121022

DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF DEEP BREATHING RELAXATION
THERAPY IN HYPERTENSION PATIENTS AT TUNTUNGAN COMMUNITY
HEALTH CENTER, MEDAN TUNTUNGAN SUB DISTRICT IN 2024

V CHAPTER + 38 PAGES + 11 TABLES + 11 APPENDICES

ABSTRACT

Background: Hypertension is a disease with signs of systolic and diastolic blood pressure disorders that rise above normal blood pressure. Deep breathing relaxation therapy can lower blood pressure, both systolic and diastolic pressure. This study aims to determine the description of hypertensive patients' knowledge about deep breathing relaxation therapy at the Tuntungan Community Health Center, Medan Tuntungan Sub District. **Method:** This type of research used quantitative descriptive with a cross-sectional approach method. The number of samples in this study was 44 respondents using a simple random technique. The questionnaire was developed by referring to a literature review consisting of 20 questions about hypertensive patients' knowledge of deep breathing relaxation therapy. **Results:** This study showed that most respondents know in the less category, as many as 16 people (36.4%). **Conclusion:** Based on the results of this study, it can be concluded that the knowledge of hypertensive patients about deep breathing relaxation therapy is mostly in the less category. It is expected that health workers at the Tuntungan Community Health Center will provide counseling and education about deep breathing relaxation so that the community, especially hypertensive patients who do not know, will know and then apply deep breathing relaxation properly.

Keywords : Knowledge, hypertension, deep breathing relaxation therapy



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Tuntungan kota Medan” yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Medan.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Juliana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing utama dan Ibu Tinah, SKM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada peneliti sehingga KTI ini dapat diselesaikan. Dan tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu RR. Sri Ariani Winarti Rinawati, SKM., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Masnila Siregar, S.kep., Ns., M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Ibu Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji I dan Ibu Ida Suryani Hasibuan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji II.
5. Dosen dan seluruh Staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, Bapak Manimpan Ronal Tua Simanullang dan Ibu Maika Manurung yang telah menjadi orangtua terhebat bagi saya yang selalu memberi saya motivasi, nasehat, cinta, perhatian dan kasih sayang serta doa yang tentu takkan bisa saya balas. Untuk adik-adik saya Jusub Andrianco Simanullang, Steven Tigordo Simanullang, Angga Krisloam Simanullang yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Buat teman-teman Mahasiswa/i Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Angkatan XXXV terkhusus kelas 3A D-III Keperawatan

atas kerjasamanya dalam diskusi dan pengalamannya, bersama kalian masa perkuliahan menjadi hal yang sangat berarti.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan bahkan jauh dari kata sempurna maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan dari semua pihak. Harapan penulis semoga KTI ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Medan, Juni 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kevin Briliyando Simanullang'.

Kevin Briliyando Simanullang
P07520121022

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Hipertensi.....	5
1. Definisi Hipertensi	5
2. Klasifikasi Hipertensi.....	5
3. Jenis Hipertensi	6
4. Faktor Risiko	7
5. Komplikasi Hipertensi	9
6. Patofisiologi Hipertensi	10
7. Penatalaksanaan Hipertensi	11
B. Pengetahuan	12
1. Definisi Pengetahuan.....	12
2. Tingkat Pengetahuan.....	12
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	14
4. Kriteria Tingkat Pengetahuan	15
C. Terapi Napas Dalam	15
1. Definisi	15

2. Manfaat	15
3. Terapi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah	16
4. Prosedur Tindakan Terapi Napas Dalam	17
D. Kerangka Konsep	18
E. Definisi Operasional	19
BAB 3 METODE PENELITIAN	20
A. Jenis dan Desain Penelitian	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sampel	20
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	22
1. Jenis Data	22
2. Cara Pengumpulan Data	22
E. Pengolahan Data dan Analisa Data	22
1. Pengolahan Data	22
2. Analisa Data	23
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
B. Hasil Penelitian	25
C. Pembahasan	29
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC 7	6
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	19
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	26
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	26
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.	27
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden.....	27
Tabel 4.6 Distribusi Tabulasi Silang Pengetahuan Pasien Hipertensi Berdasarkan Usia Responden.....	27
Tabel 4.7 Distribusi Tabulasi Silang Pengetahuan Pasien Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	28
Tabel 4.8 Distribusi Tabulasi Silang Pengetahuan Pasien Hipertensi Berdasarkan Pendidikan Responden.....	28
Tabel 4.9 Distribusi Tabulasi Silang Pengetahuan Pasien Hipertensi Berdasarkan Pekerjaan Responden	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	18
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat persetujuan menjadi responden
2. Kuesioner penelitian
3. Master tabel
4. Output SPSS
5. Surat pengajuan judul KTI
6. Surat survey pendahuluan
7. Surat balasan survey pendahuluan
8. Surat izin penelitian
9. Surat balasan izin penelitian
10. Surat selesai melakukan penelitian di PUSKESMAS
11. Surat *Etical Clearence* (EC)
12. Lembar bimbingan KTI
13. Riwayat hidup penulis
14. Dokumentasi penelitian
15. Hasil turnitin Karya Tulis Ilmiah