

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA KLIEN PERILAKU ISOLASI SOSIAL:
SKIZOFRENIA PARANOID DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIGALINGGING
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2025**



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

**BEZALEL SINAGA
NIM. P07520422006**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA KLIEN PERILAKU ISOLASI SOSIAL:
SKIZOFRENIA PARANOID DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIGALINGGING
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**BEZALEL SINAGA
NIM. P07520422006**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

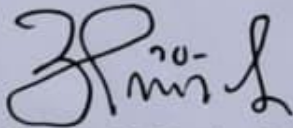
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA KLIEN PERILAKU ISOLASI SOSIAL :
SKIZOFRENIA PARANOID DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIGALINGGING
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2025**

**Diusulkan Oleh
BEZALEL SINAGA
NIM. P07520422006**

**Telah Diterima Dan Disetujui Dihadapan Penguji
Di Sidikalang, Pada Tanggal 23 Mei 2025**

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

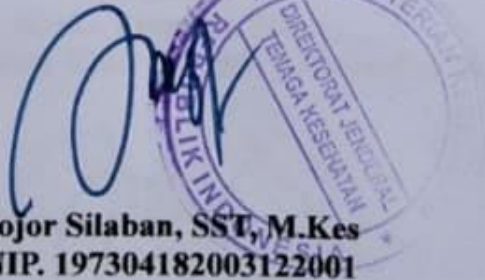


**Herlina E. Y Manik, SST, M.K.M
NIDN: 3414047601**



**Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes
NIDN: 3423037801**

**Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan,**



**Jojo Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001**

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA KLIEN PERILAKU ISOLASI SOSIAL : SKIZOFRENIA PARANOID DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SIGALINGGING KABUPATEN DAIRI TAHUN 2025

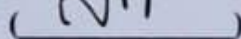
**Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh
BEZALEL SINAGA
NIM. P07520422006**

**Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji
Di Sidikalang, Pada Tanggal 23 Mei 2025**

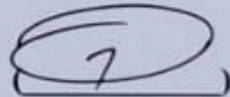
**1. Ketua Penguji : Herlina E.Y Manik, SST, M.K.M
NIDN : 3414047601**



**2. Penguji I : Perak M.A Hutagalung, SST, M.K.M
NIDN : 3401077501**



**3. Penguji I : Heriaty Berutu, SST, M.,K.M
NIDN : 3414077001**



Sidikalang, 23 Mei 2025

**Mengetahui:
Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan,**



**Jojor Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Bezalel Sinaga
NIM : P07520422006
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karyatulis ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA KLIEN PERILAKU ISOLASI SOSIAL :
SKIZOFRENIA PARANOID DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIGALINGGING
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2025**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sidikalang, 23 Mei 2025



Bezalel Sinaga
NIM. P07520422006



BIODATA PENULIS

Nama : Bezalel Sinaga
Tempat/Tgl Lahir : Bangun, 1 April 2002
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jl. Dolok Sanggul, Desa Bangun, Kec. Parbuluan
Nomor Hp : 085262795403

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : TAHUN 2010-2016 SD NEGERI 1 030292 LAE HOLE
2. SLTP : TAHUN 2016-2019 SMP NEGERI 1 PARBULUAN
3. SLTA : TAHUN 2019-2022 SMA NEGERI 1 PARBULUAN

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA KLIEN PERILAKU ISOLASI SOSIAL : SKIZOFRENIA PARANOID DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SIGALINGGING KABUPATEN DAIRI TAHUN 2025

Bezalel Sinaga, Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M
Risadiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes
Prodi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan
Email: bezalelsinaga95@gmail.com

Latar Belakang: Skizofrenia paranoid merupakan suatu gangguan otak yang kronis, dapat mempengaruhi individu pada sepanjang hidupnya dan menyebabkan pikiran, persepsi, emosi, gerakan dan perilaku yang aneh (Ilham et al., 2022). Prevalensi gangguan jiwa di seluruh dunia menurut data World Health Organization (WHO, 2020) Data statistik yang disebutkan secara global diperkirakan 379 juta orang terkena gangguan jiwa, 20 juta diantaranya menderita skizofrenia. Menurut data WHO pada tahun 2021 prevalensi skizofrenia sebesar 24 juta orang.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Keefektifan Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan pada Klien Isolasi Sosial dengan Skizofrenia Paranoid.

Metode Studi Kasus: Dalam penelitian ini, metode yang akan digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus. Dengan intervensi terapi relaksasi napas dalam diterapkan untuk mengurangi kecemasan pada klien yang mengalami isolasi sosial skizofrenia paranoid.

Hasil: Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan kecemasan seperti ketegangan, komunikasi menjadi lebih lancar, tekanan darah lebih stabil. Skala kecemasan yang digunakan sebagai alat ukur menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan selama 1 minggu.

Kesimpulan dan Saran: Dari hasil disimpulkan bahwa intervensi keperawatan ini memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dialami klien skizofrenia. Intervensi ini dapat menjadi salah satu strategi keperawatan yang penting dalam mendukung pemulihan kecemasan pada klien isolasi sosial dengan skizofrenia paranoid.

Kata kunci: Skizofrenia, isolasi sosial, kecemasan, terapi relaksasi napas dalam.

ABSTRACT

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN CLIENTS WITH SOCIAL ISOLATION BEHAVIOR: PARANOID SCHIZOPHRENIA IN THE WORKING AREA OF SIGALINGGING PUBLIC HEALTH CENTER, DAIRI REGENCY, 2025 THE WORKING AREA OF SIGALINGGING PUBLIC HEALTH CENTER, DAIRI REGENCY, 2025

Bezalel Sinaga

Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Associate Degree Of Nursing In Dairi**

Email: bezalelsinaga95@gmail.com

Background: Paranoid schizophrenia is a chronic brain disorder that can affect individuals throughout their lives, leading to strange thoughts, perceptions, emotions, movements, and behaviors (Ilham et al., 2022). According to World Health Organization (WHO, 2020) data, the global prevalence of mental disorders is estimated at 379 million people, with 20 million suffering from schizophrenia. WHO data from 2021 indicates a schizophrenia prevalence of 24 million people.

The purpose of this study was to determine the application of deep breathing relaxation therapy to reduce anxiety in social isolation clients with paranoid schizophrenia.

Case Study Method: This research employed a descriptive approach using a case study method. Deep breathing relaxation therapy was applied as an intervention to reduce anxiety in clients experiencing social isolation due to paranoid schizophrenia.

Results: The implementation results showed a reduction in anxiety, such as decreased tension, smoother communication, and more stable blood pressure. The anxiety scale used as a measurement tool indicated a decrease in anxiety levels after one week of intervention.

Conclusion and Recommendation: Based on the results, it is concluded that this nursing intervention had a positive impact on reducing the anxiety levels experienced by schizophrenic clients. This intervention can be an important nursing strategy to support anxiety recovery in social isolation clients with paranoid schizophrenia.

Keywords: Schizophrenia, social isolation, anxiety, deep breathing relaxation therapy.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan pada Klien Isolasi Sosial: Skizofrenia Paranoid Diwilayah Kerja Puskesmas Sigalingging Kabupaten Dairi Tahun 2025”** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M selaku pembimbing utama dan Ibu Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb Selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan
3. Ibu Jojor Silaban, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Orang tua tercinta Ventus Sinaga dan Hotlan Limbong yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Sidikalang, 23 Mei 2025

Penulis,

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
BIODATA PENULIS.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Studi Kasus	3
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
A. Skizofrenia Paranoid	5
1. Definisi Skizofrenia Paranoid.....	5
2. Etiologi	5
3. Tanda Dan Gejala	5
4. Kriteria Diagnosis.....	6
5. Penatalaksanaan.....	7
B. Isolasi Sosial.....	7
1. Definisi	7
2. Etiologi	7
3. Patopsikologi Isolasi Sosial	8
4. Tanda Dan Gejala Isolasi Sosial	9
5. Penatalaksanaan.....	10
6. Asuhan Keperawatan	17
C. Konsep Kecemasan	20
1. Definisi Kecemasan.....	20
2. Tingkat Kecemasan.....	20
3. Tanda Dan Gejala Kecemasan	22
4. Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	22
5. Asuhan Keperawatan Pada Klien Kecemasan	23
D. Terapy Relaksasi Napas Dalam.....	26
1. Definisi.....	26
2. Manfaat Melatih Terapi Relaksasi Napas Dalam	27

3. Standar Operasional Prosedure Relaksasi Napas Dalam	29
BAB III METODE STUDI KASUS.....	31
A. Rancangan Studi Kasus	31
B. Subyek Studi Kasus	31
C. Fokus Studi	31
D. Defenisi Operasional Studi Kasus	32
E. Instrumen Studi Kasus	33
F. Metode Pengumpulan Data.....	33
G. Lokasi dan Waktu.....	33
H. Penyajian Data	33
I. Etika Studi Kasus.....	33
BAB IV PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Studi Kasus.....	35
1. Gambaran Lokasi Studi Kasus	35
2. Proses Keperawatan	36
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	32
Tabel 4.1 Analisa Data Subjek 1	37
Tabel 4.2 Analisa Data Subjek 2	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Balasan Survey Awal.....	53
Lampiran 2. Surat Pengajuan Ijin Penelitian.....	54
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian.....	55
Lampiran 4. <i>Lembar Informed Consent</i>	56
Lampiran 5. Strandart Operasional Prosedur	58
Lampiran 6. Lembar Kuisisioner	59
Lampiran 7. Lembar selesai penelitian	67
Lampiran 8. <i>Ethical Clearence</i>	68
Lampiran 9. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	69
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	75