

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING*
PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GULUREJO**



ARIVA TRIS AULIA RAHMA

P07120122050

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING*
PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GULUREJO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



ARIVA TRIS AULIA RAHMA

P07120122050

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* pada Anggota Keluarga dengan
Hipertensi di Desa Gulurejo
*Implementation of Slow Deep Breathing Therapy for Family Members with
Hypertension in Gulurejo Village*

Disusun oleh:

ARIVA TRIS AULIA RAHMA
P07120122050

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

23 Mei 2025

Menyetujui

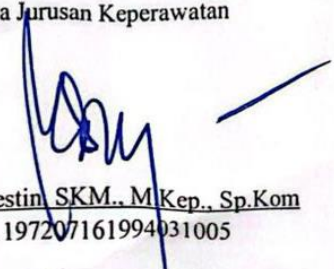
Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., M.Si.
NIP. 19650707201989032001


Titik Endarwati, SKM., MPH
NIP. 197607031998032003

Yogyakarta, 2025
Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* PADA ANGGOTA
KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI DESA GULUREJO**

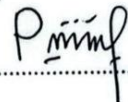
Disusun oleh

ARIVA TRIS AULIA RAHMA
NIM. P07120122050

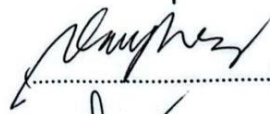
Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
pada tanggal: 3 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Ns. Tri Widyastuti H., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....) 
NIP. 198511162020122003

Anggota,

Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., M.Si (.....) 
NIP. 19650707201989032001

Anggota,

Titik Endarwati, SKM., MPH (.....) 
NIP. 197607031998032003

Yogyakarta, 2025
Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Ariva Tris Aulia Rahma

NIM : P07120122050

Tanda Tangan :



Tanggal : Kamis, 15 Mei 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang
bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ariva Tris Aulia Rahma

NIM : P07120122050

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI DESA GULUREJO

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database). Merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Yogyakarta
Pada Tanggal 15 Mei 2025



(Ariva Tris Aulia Rahma)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul “Penerapan Terapi *Slow Deep Breathing* Pada Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Desa Gulurejo” dengan tepat waktu. Penulisan karya tulis dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. karya tulis ini terwujud karena atas dukungan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi kesempatan penulis menempuh pendidikan Diploma Tiga Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Abdul Majid, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan yang telah memberi dukungan maupun motivasi untuk kelancaran Karya Tulis Ilmiah ini.
4. drg. Iting Mamiri selaku Kepala Puskesmas Lendah II yang telah memberi kesempatan penulis untuk melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Lendah II.
5. Beja Santosa selaku Kepala Desa Gulurejo yang telah memberi kesempatan penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian di Desa Gulurejo.
6. Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., M.Si dan Titik Endarwati, SKM., MPH selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ns. Tri Widyastuti H, M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberi masukan pada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan semangat, motivasi, doa restu, dan bantuan dukungan moral maupun material.
9. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI).
10. Teman satu bimbingan yang selalu memberikan dukungan dan masukan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
11. Teman-teman mahasiswa program studi Diploma Tiga keperawatan angkatan 2022 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah berjuang bersama dan telah membantu dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 15 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Keluarga dengan Hipertensi	10
B. Konsep Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	22
C. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi.....	26
D. Kerangka Teori	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Studi Kasus.....	39
B. Subjek Studi Kasus.....	39
C. Fokus Studi.....	40
D. Definisi Operasional Fokus Studi.....	40
E. Instrumen Studi Kasus.....	41
F. Metode Pengumpulan Data	42
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	44
H. Analisis Data dan Penyajian Data	45
I. Etika Penelitian Studi Kasus	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Studi Kasus	47
B. Pembahasan	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC.....	14
Tabel 2. Tabel Perhitungan Prioritas Masalah Diagnosis Keperawatan	30
Tabel 3. Perencanaan Keperawatan	36
Tabel 4. Identitas Kepala Keluarga	48
Tabel 5. Daftar Anggota Keluarga Ny. J.....	48
Tabel 6. Daftar Anggota Keluarga Ny. N	48
Tabel 7. Hobi Anggota Keluarga Ny. J.....	53
Tabel 8. Hobi Anggota Keluarga Ny. N	53
Tabel 9. Penghasilan Keluarga Ny. J	60
Tabel 10. Penghasilan Keluarga Ny. N.....	60
Tabel 11. Pemanfaatan Dana Keluarga.....	60
Tabel 12. Apgar Skor Keluarga Ny. J	70
Tabel 13. Apgar Skor Keluarga Ny. N.....	70
Tabel 14. Analisa Data Keluarga Ny. J.....	71
Tabel 15. Analisa Data Keluarga Ny. N	72
Tabel 16. Skoring Prioritas Diagnosa 1 Keluarga Ny. J	73
Tabel 17. Skoring Prioritas Diagnosa 1 Keluarga Ny. J	74
Tabel 18. Perencanaan Keperawatan	75
Tabel 19. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Hari Ke-1 Keluarga Ny. J... 75	75
Tabel 20. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Hari Ke-2 Keluarga Ny. J... 76	76
Tabel 21. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Hari Ke-3 Keluarga Ny. J... 77	77
Tabel 22. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Hari Ke-4 Keluarga Ny. J... 78	78
Tabel 23. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Hari Ke-1 Keluarga Ny. N.. 79	79
Tabel 24. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Hari Ke-2 Keluarga Ny. N.. 80	80
Tabel 25. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Hari Ke-3 Keluarga Ny. J... 81	81
Tabel 26. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Hari Ke-4 Keluarga Ny. J... 82	82
Tabel 27. Tabel Hasil Observasi Terapi.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Mengatur Posisi Nyaman	24
Gambar 2. Letak Posisi Tangan	25
Gambar 3. Proses Penarikan Napas	25
Gambar 4. Proses Menahan Napas.....	25
Gambar 5. Proses Mengeluarkan Napas	26
Gambar 6. Kerangka Teori.....	38
Gambar 7. Denah Lokasi Studi Kasus	47
Gambar 8. Genogram Keluarga Ny. J.....	49
Gambar 9. Genogram Keluarga Ny. J.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Observasi Sebelum dan Setelah Tindakan	99
Lampiran 2. RAB Penelitian.....	100
Lampiran 3. Jadwal Penelitian.....	101
Lampiran 4. Format Pengkajian Keperawatan Keluarga.....	102
Lampiran 5. SOP Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	118
Lampiran 6. SAP Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	122
Lampiran 7. Leaflet Terapi <i>Slow Deep Breathing</i>	124
Lampiran 8. Leaflet Hipertensi	125
Lampiran 9. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Dinkes Kulon Progo ..	126
Lampiran 10. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Puskesmas	127
Lampiran 11. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Desa Gulturejo	128
Lampiran 12. Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan	129
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	130
Lampiran 14. Surat Ethical Clearance	131
Lampiran 15. Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah.....	132
Lampiran 16. Surat Permohonan Menjadi Responden	134
Lampiran 17. Lembar <i>Informed Consent</i>	135
Lampiran 18. Lembar Bukti Mengikuti Ujian Proposal KTI	137