

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING*
EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS GAMPING II**



**NOVA AMALIA
P07120123028**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan



**NOVA AMALIA
P07120123028**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

Penerapan Teknik *Alternate Nostril Breathing Exercise* untuk Menurunkan
Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja
Puskesmas Gamping II

*Application of Alternate Nostril Breathing Exercise Technique to Lower Blood
Pressure in Elderly Patients with Hypertension in the Working Area of
Gamping II Public Health Center*

Disusun Oleh:

NOVA AMALIA
NIM. P07120123028

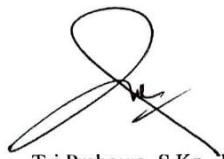
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

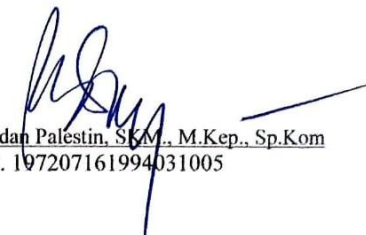
26 Mei 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP. 196505191988031001


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

Yogyakarta, 26 Mei 2026

Ketua Jurusan Keperawatan



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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE*
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II

Disusun Oleh:

NOVA AMALIA
NIM. P07120123028

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 3 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Titik Enderwati, SKM., M.PH
NIP. 197607031998032003

Anggota,
Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP. 196505191988031001

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

Yogyakarta, ...3 Juni..... 2026

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 : Nova Amalia

NIM : P07120123028

Tanda Tangan :



Tanggal : 3 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nova Amalia
NIM : P07120123028
Program Studi : DIII 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 Teknik *Alternate Nostril Breathing Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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 : 3 Juni 2026

Yang menyatakan



(Nova Amalia)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah, penulis mendapatkan banyak bimbingan, dukungan, dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Pembimbing Pendamping.
3. Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Keperawatan.
4. Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc selaku Pembimbing Utama.
5. dr. Aris Misyari, selaku kepala Puskesmas Gamping II, Sleman, Yogyakarta.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN TEORI.....	11
A. Telaah Pustaka	11
B. Kerangka Teori	34
BAB III METODE STUDI KASUS	35
A. Jenis Studi Kasus	35
B. Subyek Studi Kasus	35
C. Fokus Studi Kasus.....	36
D. Definisi Operasional	36
E. Instrumen Studi Kasus	37
F. Metode Pengumpulan Data.....	38
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	40
H. Analisis Data dan Penyajian Data.....	40
I. Etika Penelitian Studi Kasus.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Studi Kasus.....	43
B. Pembahasan Studi Kasus	72
C. Keterbatasan Studi Kasus	79
BAB V PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 3. SOP Teknik <i>Alternate Nostril Breathing Exercise</i> (ANBE).....	24
Tabel 4. Intervensi Keperawatan.....	32
Tabel 5. Identitas Klien 1 dan 2	44
Tabel 6. Analisis Data Ny. M.....	53
Tabel 7. Analisis Data Ny. P	54
Tabel 8. Diagnosis Keperawatan Klien 1 dan Klien 2	55
Tabel 9. Intervensi Keperawatan pada Klien 1 dan Klien 2	56
Tabel 10. Implementasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2	57
Tabel 11. Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2 Hari Ke-1 Pagi.....	58
Tabel 12. Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2 Hari Ke-1 Sore.....	60
Tabel 13. Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2 Hari Ke-2 Pagi.....	62
Tabel 14. Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2 Hari Ke-2 Sore.....	63
Tabel 15. Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2 Hari Ke-3 Pagi.....	64
Tabel 16. Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2 Hari Ke-3 Sore.....	66
Tabel 17. Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2 Hari Ke-4 Pagi.....	67
Tabel 18. Evaluasi Keperawatan Klien 1 dan Klien 2 Hari Ke-4 Sore.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik <i>Trendline</i> Penurunan Tekanan Darah	70
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Anggaran Penelitian	89
Lampiran 2. Jadwal Penelitian	90
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	91
Lampiran 4. Lembar Observasi.....	93
Lampiran 5. SOP	94
Lampiran 6. Surat Studi Pendahuluan.....	96
Lampiran 7. Uji Turnitin	97
Lampiran 8. Riwayat Bimbingan	98
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian	100
Lampiran 10. Persetujuan Etik Penelitian.....	101
Lampiran 11. Leaflet.....	102