

**PENERAPAN INTERVENSI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASIHAN II**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun oleh:

ADHE HUSNA WATI

223203122

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN INTERVENSI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASIHAN II

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji
Progam Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

Disusun Oleh:

Adhe Husna Wati, S. Kep

NPM: 223203122

Yogyakarta, 5 Januari 2024

Pembimbing I



(Anastasia Suci Sukmawati M.Ng)

NIDN. 0520028202

Pembimbing II



(Jazimatul Khoriyah K., Amd. Kep)

NIP. 19890131 201101 2 004

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN INTERVENSI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASIHAN II**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal: 6 Januari 2024

Disusun oleh:

Adhe Husna Wati

223203122

Penguji,

Pembimbing I

Pembimbing II


(Dr. Sujono Riyadi, M. Kes)
NIDN. 0501087601


(Anastasia Suci
Sukmawati M.Ng)
NIDN. 0520028202


(Jazimatul Khoriyah K.,
Amd. Kep)
NIP. 19890131 201101 2 004

Mengetahui
Ka. Prodi Profesi Ners


(Fajriyati Nur Azizah, S.Kep., Ns., M.Kep)
NPP. 2009.13.0027

PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Profesi Ners
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Adhe Husna Wati

NPM : 223203122

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : **" Penerapan Intervensi Alternate Nostril Breathing Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah
Kerja Puskesmas Kasihan II"**

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 18 Desember 2023



Adhe Husna Wati, S.Kep
NPM: 223203122

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan penelitian ini yang berjudul **“Penerapan Intervensi Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II”**.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan, bantuan berbagai pihak, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Fajriyati Nur Azizah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J, selaku Ketua Prodi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Anastasia Suci Sukmawati M.Ng , selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan kepada penulis dalam penulisan penelitian ini.
4. Ibu Jazimatul Khoriyah Kurniawati, Amd.Kep , selaku Pembimbing Klinik yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan kepada penulis dalam penulisan penelitian ini.
5. Bapak Dr. Sujono Riyadi M.kes, selaku Dosen Penguji atas bimbingan, saran, dan diskusinya.
6. Bapak Surono dan Ibu Ismiyati selaku kedua orang tua tercinta yang selalu mendoakan penulis, memberi semangat baik dalam bentuk moral dan material kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan dan keberkahan kepada semuanya, sebagai imbalan atas amal kebaikan dan bantuannya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempatan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat dan berguna.

Yogyakarta, Desember 2023

Penulis

Adhe Husna Wati, S. Kep

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRACT	xi
INTISARI	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	1
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
E. Teknik Pengumpulan Data.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. KONSEP LANJUT USIA.....	6
1. Pengertian.....	6
2. Klasifikasi.....	6
3. Perubahan pada lanjut usia	6
B. HIPERTENSI.....	9
1. Pengertian	9
2. Klasifikasi.....	10
3. Etiologi	10
4. Manifestasi klinis.....	12
5. Pathofisiologi.....	12
6. Pathway	14
7. Pemeriksaan penunjang	15
8. Komplikasi	15
9. Penatalaksanaan.....	16

C.	ALTERNATE NOSTRIL BRETHING	17
1.	Pengertian	17
2.	Manfaat	17
3.	Prosedur	17
D.	ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI.....	18
1.	Pengkajian	18
2.	Diagnosis keperawatan	20
3.	Rencana keperawatan	21
4.	Implementasi keperawatan	25
5.	Evaluasi keperawatan	26
BAB III	TINJAUAN KASUS.....	27
A.	Riwayat Klien / Data Umum Klien.....	27
B.	STATUS KESEHATAN SAAT INI.....	27
C.	PEMERIKSAAN FISIK	29
D.	DATA PENUNJANG	32
E.	TERAPI YANG DIBERIKAN.....	32
F.	ANALISA DATA.....	41
G.	RENCANA KEPERAWATAN.....	43
H.	IMPLEMENTASI KEPERAWATAN	45
BAB IV	TEKNIK Pencarian Jurnal dan Analisis Jurnal.....	62
A.	Cara Mencari Jurnal	62
B.	Resume Jurnal	62
C.	Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus	65
BAB V	PEMBAHASAN	68
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A.	KESIMPULAN.....	75
B.	SARAN	75
	DAFTAR PUSTAKA	76
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Tekanan Darah.....	10
Tabel 2. 2 Rencana Keperawatan	21
Tabel 3. 1 Mini Mental State Examination (MMSE)	34
Tabel 3. 2 <i>Braden Scale</i>	35
Tabel 3. 3 <i>Katz Index</i>	36
Tabel 3. 4 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	37
Tabel 3. 5 Penilaian PSQI	38
Tabel 3. 6 <i>Morse Fall Scale (MFS)</i>	40
Tabel 3. 7 Analisa Data	41
Tabel 3. 8 Rencana Keperawatan	43
Tabel 3. 9 Implementasi Keperawatan	45
Tabel 4. 1 <i>Standar Operasional Prosedur (SOP)</i>	65
Tabel 5. 1 Pre dan post pemberian <i>Alternate Nostril Breathing</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway	14
Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal	62
Gambar 5. 1 Pre Dan Post Pemberian <i>Alternate Nostril Breathing</i>	69
Gambar 5. 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistol	70
Gambar 5. 3 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Diastol.....	70
Gambar 5. 4 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistol	71
Gambar 5. 5 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Diastol.....	72

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>informed Consent</i>	80
Lampiran 2 Dokumen Kegiatan	81
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	82
Lampiran 4 <i>Ethical Clereans</i>	83
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian	84
Lampiran 6 Lembar Bimbingan	85
Lampiran 7 Hasil Cek Plagiarisme	86

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

**THE APPLICATION OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING
INTERVENTION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH
HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF KASIHAN II HEALTH
CENTRE**

Adhe Husna Wati¹, Anastasia Suci Sukmawati²
Email: adhehusnaw22@gmail.com

ABSTRACT

Background: The world population of people over 60 years old is increase significantly. Common conditions in older people include hearing loss, cataract, diabetes and hypertension and other disease caused by biological changes and also physiological changes hypertension common happened among old age population. One of the non-pharmacological therapies that can be given to reduce blood pressure is the alternate nostril breathing technique, this intervention is effective for lowering blood pressure.

Objective: To determine the application of alternate nostril breathing intervention to reduce blood pressure.

Methods: Data collection techniques using observation - participation where researchers make observations and participate in carrying out nursing care actions to 1 patient. Providing Alternate Nostril Breathing intervention is given for 4 days with a frequency of 2 times a day, namely morning and evening, for 6-15 minutes and measuring blood pressure before and after the intervention.

Results: The results of blood pressure measurements before alternate nostril breathing were 160/98 mmHg then after alternate nostril breathing for 4 days to 130/90 mmHg.

Conclusion: Non-pharmacological therapy of alternate nostril breathing technique is effective in reducing blood pressure in patients with hypertension

Keywords: Alternate Nostril Breathing, hypertension, blood pressure reduction

¹Student of Nursing Professional Study Programme, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of Nursing Professional Study Programme, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**PENERAPAN INTERVENSI *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASIHAN II**

Adhe Husna Wati¹, Anastasia Suci Sukmawati²

Email: adhehusnaw22@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Penuaan adalah proses pertumbuhan terakhir dan semua orang mengalaminya. Batasan lanjut usia adalah di atas 60 tahun. Lansia juga mengalami kondisi fisiologis yang mempengaruhi pembuluh darah dan menyebabkan hipertensi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik *alternate nostril breathing* intervensi ini efektif untuk menurunkan tekanan darah.

Tujuan: untuk mengetahui penerapan intervensi *alternate nostril breathing* terhadap penurunan

Metode: Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi – partisipasi dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada 1 pasien. Pemberian intervensi *Alternate Nostril Breathing* diberikan selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore hari, selama 6-15 menit dan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan *alternate nostril breathing* yakni 160/98 mmHg kemudian setelah dilakukan *alternate nostril breathing* selama 4 hari menjadi 130/90 mmHg

Kesimpulan: Terapi non farmakologi teknik *alternate nostril breathing* ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Kata Kunci: *Alternate Nostril Breathing*, hipertensi, penurunan tekanan darah

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta