KARYA TULIS ILMIAH
STUDI KASUS

PENERAPAN NADA ISME (NAFAS DALAM DAN *ISOMETRIC*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Oleh :

Moh Hafiz Aqsal Rozy, S. Kep

NIM. 20234663048

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2025

KARYA TULIS ILMIAH
STUDI KASUS
PENERAPAN NADA ISME (NAFAS DALAM DAN *ISOMETRIC*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners (Ns)

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Oleh :

Moh Hafiz Aqsal Rozy, S. Kep

NIM. 20234663048

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA 202

PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang pada Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 4 Agustus 2025

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
(Retno Sumara, S.Kep., Ns. M.Kep)	(Diah Priyantini, S.Kep., Ns. M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns. M.Kep.

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 12 Agustus 2025. Oleh mahasiswa atas nama Moh. Hafiz Aqsal Rozy. dengan NIM 20234663048 Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Fathiya Luthfil Yumni, S.Kep., Ns. M.Kep. (.....)

Anggota 1 : Retno Sumara, S.Kep., Ns. M.Kep. (.....)

Anggota 2 : Diah Priyantini, S.Kep., Ns. M.Kep. (.....)

Mengesahkan,

Dekan FIK UMSurabaya

Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Moh Hafiz Aqsal Rozy
NIM	: 20234663048
Program Studi	: Profesi Ners
Fakultas	: Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada program studi Profesi Ners FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalti Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "PENERAPAN NADA ISME (NAFAS DALAM DAN ISOMETRIC) DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PRAKTEK KEPERAWATAN MANDIRI NOR FATIMAH DESA TOBALANG II, KEC. WARU, KAB.PAMEKASAN" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti on-eksklusif ini, Program Studi Profesi Ners FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya 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 atau pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surabaya.

Pada tanggal, 15 Juni 2026

Yang menyatakan,



Moh Hafiz Aqsal Rozy

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama	: Moh. Hafiz Aqsal Rozy
NIM	: 20234663048
Fakultas/Prodi	: Fakultas Ilmu Kesehatan/Profesi NERS
Judul Skripsi	: PENERAPAN NADA ISME (NAFAS DALAM DAN ISOMETRIC) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI.

Menyatakan bahwa Karya tulis ilmiah yang saya tulis benar-benar karya saya sendiribukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universtas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya,15 Juni 2026

Yang menyatakan



Moh. Hafiz Aqsal Rozy

(20234663048)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penelitian panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Studi Kasus Penerapan Nada Isme (Nafas Dalam Dan *Isometric*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi". Karya Tulis Ilmiah adalah sebagai salah satu persyaratan untuk kelulusan dan mendapatkan gelar Ners di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam penyusunan Karya Tulis ilmiah ini penulis banyak hambatan. Namun berkat Ridho Allah SWT, bantuan serta dukungan serta bimbingan berbagai pihak maka proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu penulis dalam kesempatan ini ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep. FISQua. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns. M.Kep. selaku Ketua program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Retno Sumara, Skep., Ns, M.Kep selaku dosen pembimbing 1 saya yang telah memberi arahan memberikan bimbingan, saran dan petunjuk serta dukungan dalam mengerjakan karya tulis ilmiah ini.
5. Diah Priyantini, S.Kep., Ns. M.Kep. selaku dosen pembimbing 2 saya yang telah memberikan arahan, memberikan bimbingan maupun saran dan petunjuk serta dukungan dalam mengerjakan karya tulis ilmiah ini.

6. Kedua orang tua yang paling berjasa dalam hidup saya. Terimakasih atas pengorbanan, cinta, doa motivasi, semangat serta yang selalu bekerja keras memberikan dukungan dan selalu memberikan nasehat kepada saya.
7. Terimakasih untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang dan berusaha sampai sejauh ini banyak proses yang harus dilewati. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut untuk dibanggakan untuk diri sendiri. Semoga saya selalu rendah hati dan ini masih awal dari proses yang harus dilewati selanjutnya
8. Terimakasih untuk rekan-rekan mahasiswa keperawatan profesi ners Universitas Muhammadiyah Surabaya dan seluruh pihak yang telah membantu Karya Tulis Ilmiah penelitian ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penelitian ini menyadari bahwa didunia ini tidak ada yang sempurna sebab kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Sehingga proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan-keterbatasan penulis. Untuk itu masukan-masukan yang berupa kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan untuk menulis Karya Tulis Ilmiah ini.

Surabaya, 15 Mei 2025

Peneliti

Moh. Hafiz Aqsal R.

NIM. 20234663048

ABSTRAK

STUDI KASUS PENERAPAN NADA ISME (NAFAS DALAM DAN *ISOMETRIC*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Oleh : Moh. Hafiz Aqsal R

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, distritmia, gagal jantung dan stroke (LeMone et al, 2022). **Tujuan:** Untuk mengetahui terjadinya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Rancangan penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus memberikan intervensi kemudian dilihat peningkatannya setelah pemberian intervensi selama 5 hari berturut-turut dengan jumlah responden yang diteliti sebanyak 4 responden lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini menggunakan instrumen lembar observasi dan SOP Nafas Dalam dan *Isometric*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan 4 responden lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi nada isme dengan interpretasi 3responden lansia dikategorikan hipertensi stadium 1 dan 1 responden lansia dikategorikan hipertensi stadium 2. Dan setelah diberikan terapi nada isme menunjukkan bahwa tekanan darah dari keempat responden lansia yang mengalami hipertensi menunjjukkan perubahan yaitu dikategorikan Normal. **Kesimpulan:** Sehingga diharapkan dari hasil penerapan, terapi nada isme dapat membantu menurunkan hipertensi pada lansia. Terapi nafas dalam sangat bermanfaat bagi lansia hipertensi karena sifatnya yang non-invasif mudah dilakukan dan minim resiko. Latihan isometrik secara fisiologis juga meningkatkan aktifitas fisik dalam skala ringan hingga sedang.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Nafas Dalam, Isometric

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN ..... **ii**
PENGESAHAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
ABSTRAK ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Pertanyaan Penelitian 5
1.3 Tujuan Peneliti 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat teoritis 6
1.4.2 Manfaat praktik 6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1 Konsep Hipertensi 8
2.1.1 Pengertian 8
2.1.2 Patofisiologi 8
2.1.3 Tanda dan Gejala 9
2.1.4 Faktor Resiko 10
2.1.5 Klasifikasi 13
2.1.6 Komplikasi 13
2.1.7 Penatalaksanaan 14
2.1.8 Faktor yang tidak dapat di control 16
2.1.9 Faktor yang dapat di kontrol 17
2.2 Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam 19
2.3 Konsep Terapi *Isometric* Handgrip Exercise 22
2.3.1 Defenisi 22
2.3.2 Tujuan 22
2.3.3 Proses Kerja 23
2.3.4 Langkah Kerja 24
2.4 Kerangka Teori 26
BAB 3 ANALISIS KASUS **27**
3.1 Deskripsi Kasus 27
3.2 Desain Penelitian 27
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian 27
3.4 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data 28
3.7.2 *Anomity* (Tanpa Nama) 34
3.7.3 *Confidentiality* (Kerahasiaan) 34
3.7.4 Beneficience (Menguntungkan) 35
3.7.5 *Maleficience* (Tidak Merugikan) 35
3.7.6 *Justice* (Keadilan) 35
3.7.7 Keterbatasan Penelitian 35
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN **37**

DAFTAR ISI

4.1 Data Umum 37
4.1.1 Identifikasi Karakteristik Responden 37
4.2 Hasil Penelitian 39
4.2.1 Nilai Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Nada Isme (Nafas Dalam dan Isometric) 39
4.2.2 Mekanisme dan Respon Responden 39
4.2.3 Nilai Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan Nada Isme (Nafas Dalam Dan Isometric) 42
4.3 Pembahasan 43
4.3.1 Tekanan Darah Responden Sebelum Dilakukan Penerapan Nada Isme (Nafas Dalam Dan Isometric) 43
4.3.2 Mekanisme dan Respon Responden Dengan Hipertensi Selama Penerapan Nada Isme 45
4.3.3 Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan Penarapan Nada Isme (Nafas Dalam Dan Isometric) 47
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 51
5.1 Kesimpulan 51
5.2 Saran 52
Daftar Pustaka 53
LAMPIRAN 55
DOKUMENTASI 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Klasifikasi Tekanan Darah Bagi Dewasa 13
Gambar 2 Langkah Langkah Terapi Isometric Handgrip 25

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1. Nilai Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Nada Isme (Nafas Dalam dan Isometric) Di Praktek Keperawatan Nur Fatimah 2025..... 39
Tabel 4 2. Nilai Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan Nada Isme (Nafas Dalam Dan Isometric) Di Praktek Keperawatan Nur Fatimah 2025 42

LAMPIRAN

Lampiran 1 Ijin Pengambilan Data Awal 55
Lampiran 2 Permohonan Ijin Penelitian 56
Lampiran 3 Permohonan Kesediaan Menjadi Responden 57
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent) 58
Lampiran 5 Lembar Observasi Terapi Relaksasi Nafas Dalan Dan Isometric Handgrip Exercise 59
Lampiran 6 Standart Operasional Prosedur (Sop) Relaksasi Nafas Dalam..... 60
Lampiran 7 Standart Operasional Prosedur (Sop) Isometric Handgrip Exercise 62
Lampiran 8 Standart Operasional Prosedur (Sop) Pengukuran Tekanan Darah. 63
Lampiran 9 Hasil Observasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Isometric Handgrip Exercise 62
Lampiran 10 Dokumentasi 63