



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS MELALUI INOVASI  
TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI  
LAVENDER PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI DESA GIWANGRETNO**

**KARYA ILMIAH NERS**

**Disusun oleh:**

**RIZQI EKA SAPUTRI**

**202403063**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**2025**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS MELALUI INOVASI  
TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI  
LAVENDER PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI DESA GIWANGRETNO**

**KARYA ILMIAH NERS**

**Disusun oleh:**

**RIZQI EKA SAPUTRI**

**202403063**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**2025**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Rizqi Eka Saputri

NIM : 202403063

Tanda Tangan :



Tanggal :




## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS MELALUI INOVASI  
TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI  
LAVENDER PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI DESA GIWANGRETNO**

Telah Disetujui Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diujikan Pada  
Tanggal

Pembimbing

  
(Arnika Dwi Asti, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M.Kep)

## HALAMAN PENGESAHAN

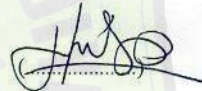
### HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Rizqi Eka Saputri  
NIM : 202403063  
Program Studi : Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIA-N : Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas Melalui Inovasi Terapi  
Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender Pada Pasien  
Hipertensi Di Desa Giwangretno

Telah berhasil dipertahankan dihadapan penguji dan diterima sebagai bagian  
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong.

1. Dr. Ns. Ike Mardiaty Agustin, M.Kep, Sp.Kep.J (Penguji I)



2. Arnika Dwi Asti, M.Kep

(Penguji II)



Mengetahui,  
Ketua Program Studi Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M.Kep)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal :

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizqi Eka Saputri  
NIM : 202403063  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Studi  
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS MELALUI INOVASI  
TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI  
LAVENDER PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI DESA GIWANGRETNO**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasi 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: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal 15 Januari 2025

Yang Menyatakan



(Rizqi Eka Saputri)

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta tidak lupa penulis panjatkan shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syaafaatnya di dunia dan di akhirat.

Karya Ilmiah Akhir Ners berjudul : “Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas Melalui Inovasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Hipertensi Di Desa Giwangretno” ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar ners Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, arahan, bimbingan, serta bantuan yang sangat berharga bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebaik-baiknya. Rasa hormat dan terima kasih yang mendalam penulis haturkan kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, kemudahan, kelancaran dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
2. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai, Bapak Suparno dan Ibu Sri Haryani yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, nasehat, dukungan, serta kasih sayang yang tiada henti hingga saat ini
3. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Ibu wuri Utami, M.Kep selaku ketua Program Studi Profesi Ners Program Profesi
5. Ibu Arnika Dwi Asti, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan karya ilmiah akhir ners ini
6. Segenap keluarga dan teman-teman serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu, memberikan semangat dan mendoakan penulis sehingga terselesaikannya karya ilmiah akhir ners ini

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah dilakukan. Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ners ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dimasa mendatang. Penulis juga berharap semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi diri penulis, pembaca, dan masyarakat pada umumnya.

Amin.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*



Gombong, 15 Januari 2025

Penulis

(Rizqi Eka Saputri)

**Program Studi Profesi Ners Program Profesi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Karya Ilmiah Akhir Ners, Juni 2025**

Rizqi Eka Saputri<sup>1)</sup> Arnika Dwi Asti<sup>2)</sup>  
[Rizqiekasaputri84@gmail.com](mailto:Rizqiekasaputri84@gmail.com)

## **ABSTRAK**

### **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS MELALUI INOVASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA GIWANGRETNO**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistol dan diastol yang menunjukkan angka lebih dari 140/90 mmHg selama dua kali pemeriksaan berturut-turut. Ansietas atau kecemasan adalah salah satu gangguan psikiatri yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi. Cara nonfarmakologis salah satunya dengan aromaterapi lavender yang mengandung linalool asetat bersifat relaksasi dan dapat menurunkan kecemasan, nyeri dan tekanan darah.

**Tujuan:** Mengetahui analisis asuhan keperawatan ansietas pada pasien hipertensi dengan kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender.

**Metode:** Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif, pendekatan yang digunakan dalam karya ilmiah ini dengan studi kasus kepada 5 subjek dengan cara memberikan asuhan keperawatan selama 3 hari pertemuan. Tindakan yang diberikan kombinasi terapi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender selama 30-45 menit disetiap pertemuannya. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) serta menggunakan standar operasional prosedur aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam.

**Hasil:** Hasil pengkajian sebelum diberikan intervensi dengan aromaterapi pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan didapatkan bahwa dari ke 5 pasien menunjukkan adanya kecemasan pasien 1 dengan skor 18 (cemas ringan), pasien 2 dengan skor 20 (cemas ringan), pasien 3 dengan skor 16 (cemas ringan), pasien 4 dengan skor 26 (cemas sedang) dan pasien 5 dengan skor 22 (cemas sedang). Setelah diberikan intervensi didapatkan bahwa rata-rata pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan 2-8 skor (kecemasan sedang-normal) dibuktikan melalui pengukuran tingkat kecemasan HARS.

**Kesimpulan:** Hasil studi kasus ini dengan kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender berpengaruh pada penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

**Rekomendasi:** kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai tindakan nonfarmakologis secara mandiri untuk menurunkan tingkat ansietas bagi penderita hipertensi.

#### **Kata Kunci:**

*Ansietas; Aromaterapi Lavender; Hipertensi; Relaksasi Napas Dalam*

---

<sup>1)</sup> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2)</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**Nursing Professional Study Program  
Faculty of Health Sciences  
Muhammadiyah University of Gombong  
Nursing Final Scientific Paper, June 2025**

Rizqi Eka Saputri<sup>1)</sup> Arnika Dwi Asti<sup>2)</sup>  
[Rizqiekasaputri84@gmail.com](mailto:Rizqiekasaputri84@gmail.com)

**ABSTRACT**

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ANXIETY THROUGH INNOVATION OF  
DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY AND LAVENDER  
AROMATHERAPY FOR HYPERTENSION PATIENTS IN GIWANGRETN  
VILLAGE**

**Background:** Hypertension is an increase in systolic and diastolic blood pressure, exceeding 140/90 mmHg on two consecutive occasions. Anxiety is a common psychological disorder among older adults with hypertension. One non-pharmacological approach is lavender aromatherapy, which contains linalool acetate, which has relaxing properties and can reduce anxiety, pain, and blood pressure.

**Objective:** To find out the analysis of nursing care for anxiety in hypertensive patients with a combination of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy.

**Methods:** This case study employed a descriptive method, an approach used in this scientific work, involving a case study of five subjects, providing nursing care over three days. The interventions provided included a combination of deep breathing relaxation therapy and lavender aromatherapy for 30-45 minutes at each session. The research instrument used an anxiety level observation sheet (HARS) and standard operating procedures for lavender aromatherapy and deep breathing relaxation.

**Results:** The results of the assessment before being given intervention with aromatherapy in hypertensive patients who experienced anxiety showed that of the 5 patients, patient 1 showed anxiety with a score of 18 (mild anxiety), patient 2 with a score of 20 (mild anxiety), patient 3 with a score of 16 (mild anxiety), patient 4 with a score of 26 (moderate anxiety) and patient 5 with a score of 22 (moderate anxiety). After being given the intervention, it was found that the average patient experienced a decrease in anxiety levels of 2-8 scores (moderate-normal anxiety) as evidenced by measuring the HARS anxiety level.

**Conclusion:** The results of this case study with a combination of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy have an effect on reducing anxiety levels in hypertensive patients.

**Recommendation:** The combination of deep breathing relaxation and lavender aromatherapy can be used as a non-pharmacological action to reduce anxiety levels in hypertension sufferers.

**Keywords:** *Anxiety; Deep Breathing Relaxation; Hypertension; Lavender Aromatherapy*

---

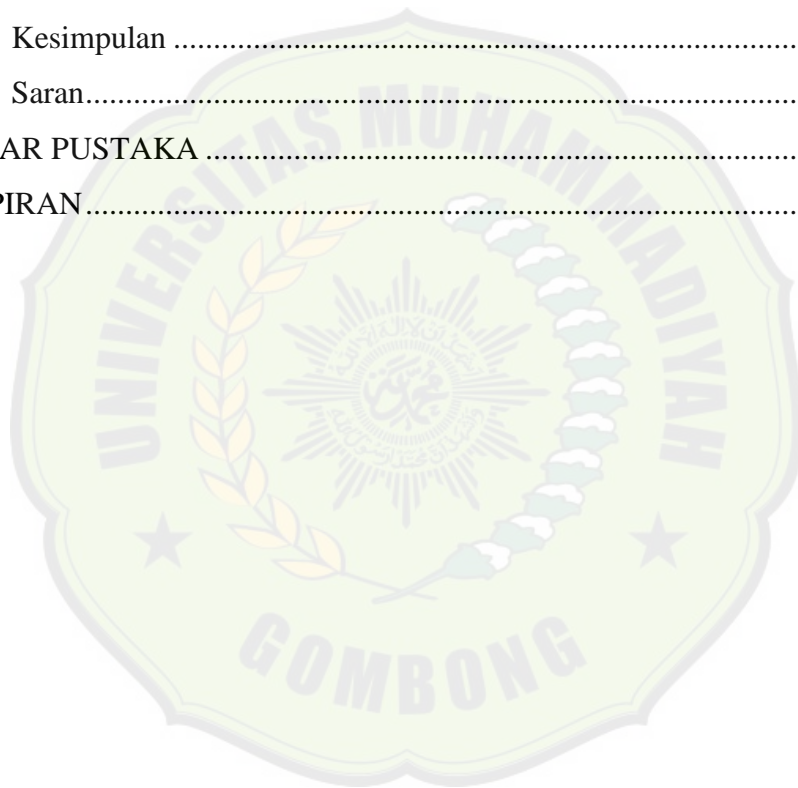
<sup>1)</sup> Students of Muhammadiyah University of Gombong

<sup>2)</sup> Lecturer at Muhammadiyah University of Gombong

## DAFTAR ISI

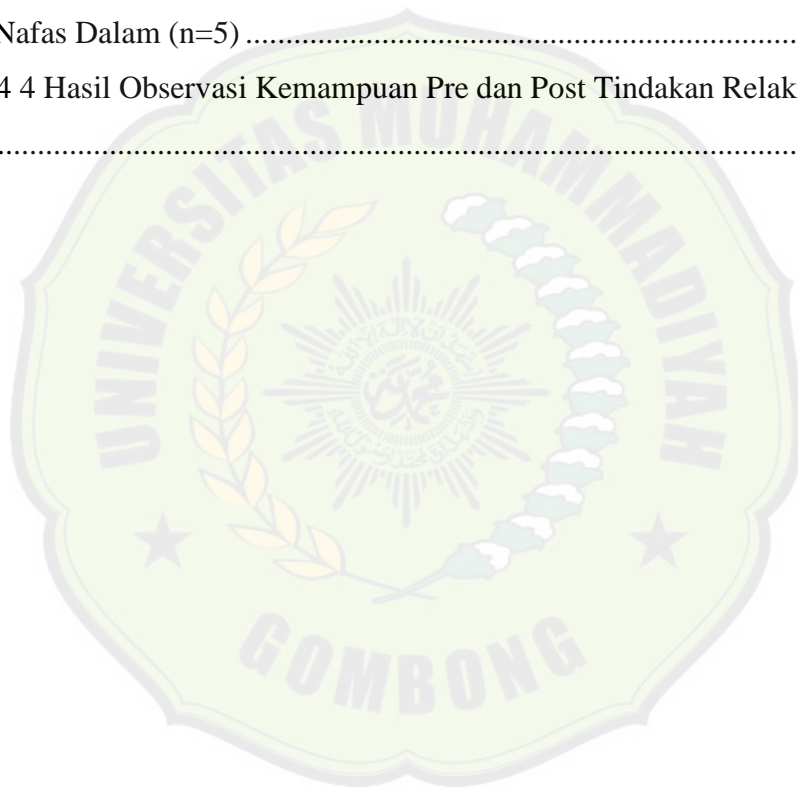
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Medis Hipertensi .....	8
B. Konsep Ansietas.....	16
C. Teknik Aromaterapi .....	20
D. Fokus Asuhan Keperawatan.....	21
E. Kerangka konsep.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Karya Tulis Ilmiah Ners.....	27
B. Subjek Studi Kasus .....	27
C. Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	28
D. Definisi Operasional.....	28
E. Instrumen Studi Kasus .....	29

F. Langkah Pengambilan Data .....	30
G. Etika Studi Kasus .....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan .....	34
B. Ringkasan Hasil Inovasi Penerapan Tindakan .....	60
C. Pembahasan .....	63
D. Keterbatasan Studi Kasus .....	69
BAB V PENUTUP .....	70
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	
LAMPIRAN .....	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	28
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan pada Pasien Hipertensi dengan Ansietas di Desa Giwangretno .....	60
Tabel 4.2 Hasil Observasi Pengukuran Kecemasan HARS Pre dan Post Tindakan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada 5 Pasien (n=5) .....	61
Tabel 4.3 Hasil Observasi Kemampuan Pre dan Post Tindakan Terapi Generalis Tarik Nafas Dalam (n=5) .....	61
Tabel 4 4 Hasil Observasi Kemampuan Pre dan Post Tindakan Relaksasi Lavender (n=5).....	62



## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway.....	15
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	26



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Lampiran 2 Instrumen Kecemasan

Lampiran 3 Lembar Observasi

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedure (SOP)

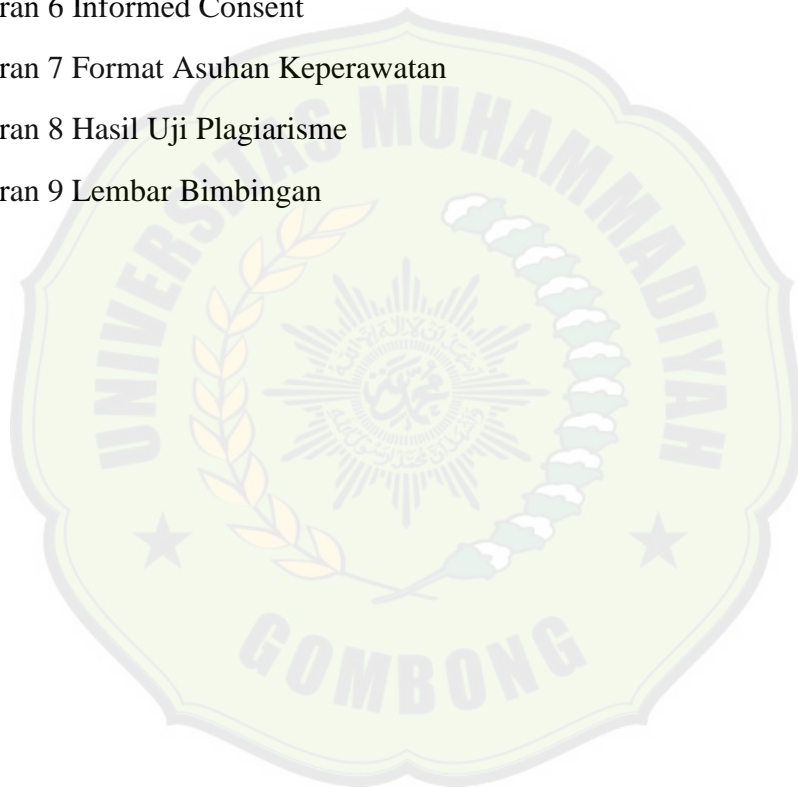
Lampiran 5 Lembar Penjelasan Studi Kasus

Lampiran 6 Informed Consent

Lampiran 7 Format Asuhan Keperawatan

Lampiran 8 Hasil Uji Plagiarisme

Lampiran 9 Lembar Bimbingan



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi diartikan sebagai suatu kondisi medis yang secara signifikan peningkatan tekanan darah sistemik secara terus menerus, dimana hipertensi merupakan kejadian yang terbanyak didiagnosis pada skrining atau pemeriksaan awal (Jamdade, 2019).

Hipertensi tidak memiliki gejala awal, namun beberapa gejala yang tidak terlalu tampak dan sering tidak dihiraukan oleh penderita. Gejala yang dirasakan penderita hipertensi antaralain, nyeri kepala, susah tidur, sesak nafas, rasa berat ditengkuk, pandangan kunang- kunang, mimisan, dan sering merasa cemas. Salah satu kelompok usia yang sangat beresiko menderita penyakit ini yaitu lansia (Kiram, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi diartikan sebagai penyakit yang memiliki faktor risiko di seluruh dunia untuk beban penyakit kardiovaskular dan kematian (Suciana et al., 2020).

Hipertensi juga mempengaruhi adanya risiko gagal ginjal, dan lebih banyak lagi kondisi-kondisi lainnya. Hipertensi sering kali terjadi bersama dengan faktor risiko lainya seperti hanya obesitas, diabetes, dan kolestrol tinggi yang kerap meningkatkan risiko kesehatan. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Risksedas, 2019).

Resiko lain yang diakibatkan karena penyakit hipertensi adalah kecemasan. Kecemasan yang paling sering terjadi disebabkan karena hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan masalah-masalah baru, seperti stroke, gagal jantung, ginjal dan pastinya semuanya

berdampak terjadinya kematian. Sehingga perlu adanya pencegahan lebih dini agar hipertensi tidak menyebabkan permasalahan baru bagi penderita. Hal inilah yang membuat penderita hipertensi cemas akan keadaan dirinya. Kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan yang sering kita jumpai salah satunya adalah kecemasan. Perasaan itu muncul akibat ketakutan dan ketidaktahuan seseorang tentang apa yang di alaminya dan apa yang akan terjadi selanjutnya (Istirokhah,2017).

Kecemasan adalah suatu bentuk emosi tidak menyenangkan, yang dapat meningkatkan efek psikologis dan fisiologis pasien termasuk detak jantung yang tidak normal, tekanan darah (blood pressure), output jantung, dan detak jantung yang dapat menyebabkan komplikasi prosedural yang parah dan memperburuk gejala coronary heart disease.

Ansietas atau kecemasan adalah salah satu gangguan psikis yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi. Ansietas ini dapat dipicu oleh ketidakpastian prognosis penyakit, penurunan kemampuan fisik, atau ketakutan akan komplikasi seperti stroke dan serangan jantung (Harkomah et al., 2022). Penelitian mengemukakan bahwa lansia dengan hipertensi juga mengalami ansietas, yang secara langsung memengaruhi pengelolaan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan pelepasan hormon stres seperti kortisol pada lansia(Pujiati & Heriyanti, 2022).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia mengalami hipertensi. Terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi setiap tahun, dengan perkiraan bahwa pada tahun 2025, sekitar 1,15 miliar orang akan terkena hipertensi. Selain itu, diperkirakan bahwa setiap tahunnya sekitar 9,4 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia, yang diukur secara rutin pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun, mencapai 658.201 orang menurut Riskesdas tahun 2018. Angka kematian akibat hipertensi di Indonesia mencapai 427.218

kematian.(Rizkiana et al., 2024). Data dari Kabupaten Kebumen menunjukkan bahwa kasus hipertensi mencapai 23.735, dan masuk dalam tiga besar penyakit tidak menular menurut Dinas Kesehatan Kebumen pada tahun 2017 (Dinkes Kebumen, 2017).

Indonesia memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structural population) karena jumlah penduduknya dengan usia 60 tahun ke atas sekitar 8,90% dari jumlah penduduk di Indonesia. Pada 2015, jumlah lansia sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun (Sunartyasih, 2017).

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia akan berdampak pada masalah fisik maupun psikososial yang cukup kompleks. Masalah fisik yang banyak dijumpai pada lansia yaitu hipertensi. Hipertensi adalah penyakit sistem kardiovaskuler yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah. Hipertensi pada lansia bisa menyebabkan ansietas pada lansia tersebut. Ansietas adalah masalah kesehatan jiwa yang banyak terjadi (Subandi, 2017).

Lansia yang mengalami akibat buruk dari penyakit hipertensi ditunjukkan oleh perasaan cemas, kesedihan, dan kekhawatiran. Ada dua cara yang untuk mengawasi kecemasan, khususnya farmakologis dan non-farmakologis. Cara nonfarmakologis salah satunya dengan aromaterapi lavender yang mengandung linalool asetat bersifat relaksasi dan dapat menurunkan kecemasan, nyeri dan tekanan darah (Yang et al., 2022).

Aromaterapi dapat memberikan efek menenangkan. Aromaterapi lavender memberikan Tindakan langsung pada triptofan dan dapat membantu respon relaksasi sehingga dapat memperbaiki tekanan darah, nadi dan respirasi rate (Rini, 2020). Aromaterapi yang paling terkenal adalah pengobatan berbasis wewangian lavender yang digunakan untuk relaksasi, mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan, mengurangi gangguan istirahat tidur, serta sehubungan dengan penyakit fisik seperti sakit perut dan kepala (Fitriyah, 2015).

Menurut Appleton (2012) aromaterapi lavender adalah perawatan berbasis wewangian yang memanfaatkan minyak obat dari bunga lavender, memiliki bagian utama sebagai turunan asam Linalool dan Linalool Asetat yang dapat memberikan dampak relaksasi. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian Suriyati (2015) tentang kelayakan pemberian wangi lavender untuk penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang mendapat nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai ini mengungkapkan bahwa penyembuhan aromaterapi lavender sangat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia (Yang et al., 2022).

Efektivitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar. Tingkat kecemasan dinilai dengan skala HRS-A (Hamillton Rating Scale for Anxiety) yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Nilai angka kuesioner HRS-A (Hamillton Rating Scale for Anxiety). Tingkat kecemasan terdiri dari tidak cemas apabila skor 0-13, kecemasan ringan apabila skor 14-20, kecemasan sedang 21-27, kecemasan berat 28-41, kecemasan berat sekali 42-56. Setelah diberikan aromaterapi lavender yang diberikan 7 hari berturut-turut lansia menunjukkan penurunan kecemasan (Wulandari, 2022)

Pengaruh relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di RS UNS. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan Quasy Exsperiment dengan rancangan Pre and Post Test Without Control Group. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan jumlah 39 responden dan pengambilan data pada bulan September-Oktober 2022. Uji Analisa yang digunakan adalah Paired T-Test. Hasil uji Paired T-Test menunjukkan bahwa nilai  $p\text{-value}=0,000$  ( $p\text{-valUe} < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di RS UNS (Mukti & Dewi, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 04 Januari 2025 di desa Giwangretno, didapatkan data 102 penderita hipertensi dari Januari

hingga bulan November 2024. Dari hasil metode wawancara yang dilakukan kepada tiga orang dengan hipertensi di Desa Giwangretno, dari hasil pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) pada 14 pertanyaan tentang ansietas, didapatkan klien 1 memiliki skor 18 (ringan), klien 2 memiliki skor 26 (sedang), dan klien 3 memiliki skor 20 (ringan). Mereka mengatakan bahwa kecemasan datang karena memikirkan penyakitnya dan ada yang cemas tanpa alasan. Dalam mengatasi kecemasan klien mengatakan melakukan dzikir, sholat, dan beristigfar, tetapi belum ada yang melakukan dengan kombinasi aromaterapi lavender. Berdasarkan masalah tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat topik penanganan hipertensi ansietas dengan pemberian aromaterapi lavender sebagai tugas akhir dalam menempuh Pendidikan profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Gombong dalam bentuk laporan kasus yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas Melalui Inovasi Terapi Relaksasi Pada Klien Hipertensi Di Desa Giwangretno”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka didapatkan analisis asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas melalui pemberian relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender di Desa Giwangretno

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Untuk menjelaskan analisis asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender di Desa Giwangretno

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menjelaskan pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender di Desa Giwangretno.

- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender di Desa Giwangretno.
- c. Mendeskripsikan perencanaan keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender di Desa Giwangretno.
- d. Menjelaskan tindakan keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender di Desa Giwangretno.
- e. Menjelaskan hasil evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender di Desa Giwangretno.
- f. Menjelaskan perubahan tanda dan gejala kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi.
- g. Menjelaskan perubahan kemampuan mengurangi kecemasan melalui pemberian terapi relaksasi sebelum dan sesudah terapi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Keilmuan**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan menjadi masukan kepada lembaga pendidikan tentang pemberian terapi relaksasi pada pasien hipertensi dengan ansietas.

##### **2. Manfaat Aplikatif**

###### **a. Bagi Penulis**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat penulis pengetahuan dan pengalaman baru mengenai pemberian terapi relaksasi pada pasien hipertensi yang mengalami ansietas.

###### **b. Bagi Rumah Sakit/Puskesmas**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan informasi bagi puskesmas mengenai pemberian terapi relaksasi pada pasien hipertensi dengan ansietas.

c. Bagi Masyarakat/Pasien

Penulis berharap karya ilmiah akhir Ners ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat dan pasien tentang pengobatan dan pengalaman menangani pasien hipertensi dengan ansietas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afif Nurochman, M., Tri Sudaryanto, W., Sinta Debi, S., Muhammadiyah Surakarta, U., & Banyuanyar, P. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>
- Adolph, R. (2020). *Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Usia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Kecamatan Gatak*. 1–23
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashraf, M., Irshad, M., Parry, N. A. 2020. Pediatric Hypertension : An Update Review. *Clinical Hypertension*. 26 (22) : 1-6
- Baringbing, E. P. (2020). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Afif Nurochman, M., Tri Sudaryanto, W., Sinta Debi, S., Muhammadiyah Surakarta, U., & Banyuanyar, P. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>
- Baringbing, E. P. (2020). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Djikoren, L., & Hermanto, Y. P. (2022). Spiritualitas Kristen dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Ansietas. *Logon Zoes: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya*, 5(2), 82–93. <https://doi.org/10.53827/lz.v5i2.88>
- Makmun, A., & Permata, F. (2020). Karakteristik Pasien Hipertensi di Puskesmas Layang. *Medula*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.46496/medula.v8i1.15027>

- Mukti, E. N., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di RS UNS. *Diss. Universitas Kusuma Husada Surakarta, 000*, 3.
- Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.63>
- Purnia, D. S., Adiwisastro, M. F., Muhajir, H., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *EVOLUSI: Jurnal Sains Dan Manajemen*, 8(2). <https://doi.org/10.31294/evolusi.v8i2.8942>
- Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 178. <https://doi.org/10.33846/sf11217>
- Rizkiana, I., Al Edy Dawu, & Mustafa. (2024). Pengaruh Edukasi Tentang Perilaku Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 47–54. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.71>
- Sanger, M. F. T., Bidjuni, H. J., & Buanasari, A. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Ansietas Mahasiswa Praktik Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fk Unsrat Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 99. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.36320>
- Saputra, F. B., Purwono, J., Pakarti, A. T., Dharma, A., & Metro, W. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Application Of Benson Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 182–183.
- Sarapang, S. (2022). Hubungan Perilaku Caring Perawat Dengan Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSUD RSUD

- Sawerigading Kota Palopo. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(2), 51–56.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Tim Pokja, S. D. P. (2016). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI*. PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia Edisi 1 Cetakan II. In *Practice Nurse* (Vol. 49, Issue 5). PPNI.
- Yang, L., Hipertensi, M., Desa, D. I., Wilayah, N., & Airtiris, U. P. T. P. (2022). *Inovasi Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Tn. M Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri, Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Naumbai Wilayah Kerja Upt Puskesmas Airtiris*. 1(4), 25–32.
- Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>
- Mukti, E. N., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di RS UNS. *Diss. Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 000, 3.
- Harkomah, I., Maulani, M., Rasyidah, A. Z., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184-190. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.305>
- Iqbal AM, Jamal SF. Hipertensi Esensial. [Diperbarui 2023 Jul 20]. Dalam: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): Penerbitan StatPearls; 2023 Jan-. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539859/Afif>
- Nurochman, M., Tri Sudaryanto, W., Sinta Debi, S., Muhammadiyah Surakarta, U., & Banyuanyar, P. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Jurnal Pengabdian*

*Masyarakat Global*, 3(1), 126–132.  
<https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>

Baringbing, E. P. (2020). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130.  
<https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>

Djikoren, L., & Hermanto, Y. P. (2022). Spiritualitas Kristen dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Ansietas. *Logon Zoes: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya*, 5(2), 82–93. <https://doi.org/10.53827/lz.v5i2.88>

Makmun, A., & Permata, F. (2020). Karakteristik Pasien Hipertensi di Puskesmas Layang. *Medula*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.46496/medula.v8i1.15027>

Mukti, E. N., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di RS UNS. *Diss. Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 000, 3.

Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380.  
<https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.63>

Purnia, D. S., Adiwisastro, M. F., Muhajir, H., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *EVOLUSI: Jurnal Sains Dan Manajemen*, 8(2).  
<https://doi.org/10.31294/evolusi.v8i2.8942>

Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 178.  
<https://doi.org/10.33846/sf11217>

Rizkiana, I., Al Edy Dawu, & Mustafa. (2024). Pengaruh Edukasi Tentang Perilaku Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 47–54.

<https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.71>

- Sanger, M. F. T., Bidjuni, H. J., & Buanasari, A. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Ansietas Mahasiswa Praktik Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Fk Unsrat Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 99. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.36320>
- Saputra, F. B., Purwono, J., Pakarti, A. T., Dharma, A., & Metro, W. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Application Of Benson Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 182–183.
- Sarapang, S. (2022). Hubungan Perilaku Caring Perawat Dengan Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSUD RSUD Sawerigading Kota Palopo. *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(2), 51–56.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Tim Pokja, S. D. P. (2016). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI. PPNI.*
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia Edisi 1 Cetakan II. In *Practice Nurse* (Vol. 49, Issue 5). PPNI.
- Yang, L., Hipertensi, M., Desa, D. I., Wilayah, N., & Airtiris, U. P. T. P. (2022). Inovasi Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Tn. M Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri, Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Naumbai Wilayah Kerja Upt Puskesmas Airtiris. 1(4), 25–32.
- Zaim Anshari. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>

# LAMPIRAN

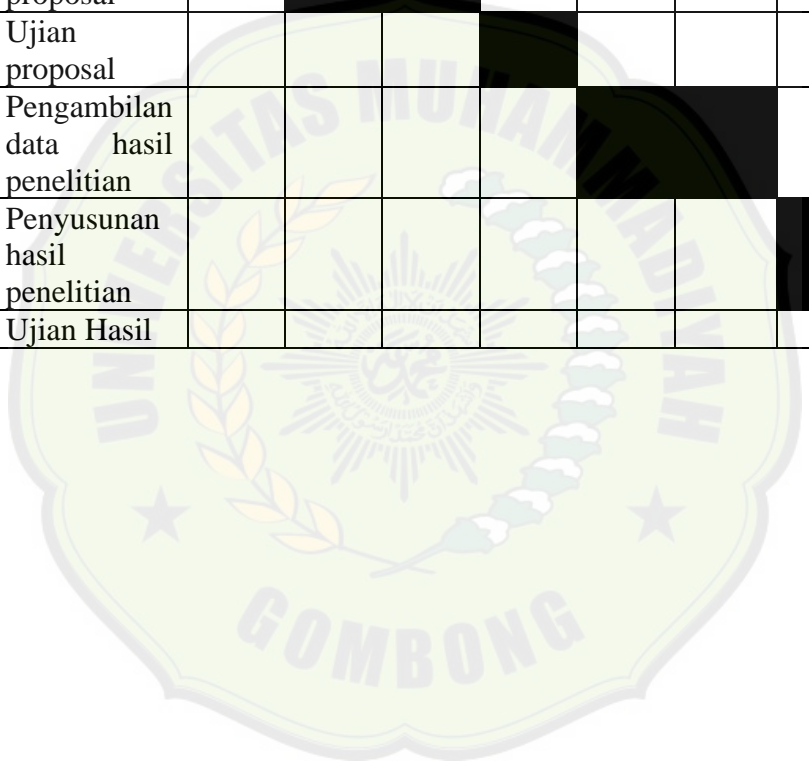


**LAMPIRAN**

*Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan*

**JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENYUSUNAN PROPOSAL  
DAN HASIL KIA NERS TA 2024/2025**

No.	Kegiatan	Nov 2024	Des 2024	Jan 2025	Feb 2025	Mar 2025	April 2025	Mei 2025	Juni 2025
1	Penentuan tema								
2	Penyusunan proposal								
3	Ujian proposal								
4	Pengambilan data hasil penelitian								
5	Penyusunan hasil penelitian								
6	Ujian Hasil								



Lampiran 2 Instrumen Kecemasan

**INSTRUMEN ANSIETAS**

Nama Responden (Inisial) :  
Jenis Kelamin :  
Umur :  
Tanggal pemeriksaan :

**Kuisisioner Kecemasan (HARS)**

Kuisisioner ini terdiri dari 14 pertanyaan dan setiap pertanyaan diberi penilaian

Silahkan pilih salah satu yang anda rasakan saat ini dengan memberikan tanda (√) ceklis pada kolom penilaian. Kuisisioner ini terdiri dari 14 pertanyaan dan setiap pertanyaan diberi penilaian

- Tidak Setuju (TS) 1
- Cukup Setuju (CS) 2
- Setuju (S) 3
- Sangat Setuju (SS) 4

NO	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (score)			
		TS	CS	S	SS
1.	Apakah anda merasa cemas dan mengalami gejala sebagai berikut: cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, dan mudah tersinggung.				
2.	Apakah anda merasa tegang dan mengalami gejala sebagai berikut: merasa tegang, lesu, tidak dapat beristirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, dan gelisah.				
3.	Apakah anda mengalami gangguan tidur dan mengalami gejala sebagai berikut: sukar tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi, mimpi buruk, dan mimpi yang menakutkan.				

4.	Apakah anda mengalami gangguan kecerdasan dan mengalami gejala sebagai berikut: sukar berkonsentrasi, daya ingat menurun, dan daya ingat buruk.				
5.	Apakah anda mengalami gangguan kecerdasan dan mengalami gejala sebagai berikut: sukar berkonsentrasi, daya ingat menurun, dan daya ingat buruk.				
6.	Apakah anda merasa depresi (murung) dan mengalami gejala sebagai berikut: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, terbangun pada saat dini hari, dan perasaan berubah-ubah sepanjang hari.				
7.	Apakah anda mengalami gejala somatik/fisik (otot) dan mengalami gejala sebagai berikut: sakit dan nyeri di otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, dan suara tidak stabil. <sup>8</sup>				
8.	Apakah anda mengalami gejala somatik/fisik (sensorik) dan mengalami gejala sebagai berikut: tinnitus (telinga berdenging), penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.				
9.	Apakah anda mengalami gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) dan mengalami gejala sebagai berikut: takikardi (denyut jantung cepat), berdebar-debar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, rasa lesu/lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung menghilang/berhenti sekejap.				
10.	Apakah anda mengalami gejala respiratori (pernafasan) dan mengalami gejala sebagai berikut: rasa tertekan atau sempit di dada, rasa tercekik, sering menarik nafas pendek/sesak				

11.	Apakah anda mengalami gejala gastrointestinal (pencernaan) dan mengalami gejala sebagai berikut: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, BAB konsistensinya lembek, sukar BAB (konstipasi), dan kehilangan berat badan.				
12.	Apakah anda mengalami gejala urogenital (perkemihan dan kelamin) dan mengalami gejala sebagai berikut: sering buang air kecil, tidak dapat menahan BAK, tidak datang bulan (tidak dapat haid), darah haid berlebihan, darah haid sangat sedikit, masa haid berkepanjangan, masa haid sangat pendek, haid beberapa kali dalam sebulan, menjadi dingin, ejakulasi dini, ereksi melemah, ereksi hilang, dan impotensi				
13.	Apakah anda mengalami gejala autoimun dan mengalami gejala sebagai berikut: mulut kering, muka merah, mudah berkeriat, kepala pusing, kepala terasa berat, kepala terasa sakit, dan bulu- bulu berdiri.				
14.	Apakah anda mengalami ada perubahan tingkah laku/sikap dan mengalami gejala sebagai berikut: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kening/dahi berkerut, wajah tegang/mengeras, nafas pendek, dan cepat serta wajah merah.				

< 14 Tidak ada kecemasan

14-20 Kecemasan ringan

21-27 Kecemasan sedang

28-41 Kecemasan berat

42-56 Panik

Lampiran 3 Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN RELAKSASI NAFAS DALAM**

No.	Indikator	P1		P2		P3		P4		P5		Rata-rata
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
1.	Posisi klien rileks tanpa adanya beban fisik	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0,2
2.	Klien melakukan tarik napas dalam sehingga rongga paru berisi udara	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0,2
3.	Klien secara perlahan dan hembuskan udara dengan membiarkannya seolah-olah keluar dari setiap bagian anggota tubuh	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0,2
4.	Klien memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang indah dan merasakan lega	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
5.	Klien bernafas dengan irama normal beberapa saat (1-2 menit)	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
6.	Klien menghembuskan dengan cara perlahan dan merasakan saat ini udara mulai mengalir dari tangan, kaki, menuju paru-paru dan seterusnya, rasakan udara mengalir ke seluruh tubuh	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
7.	Klien mampu memusatkan perhatian pada kaki dan tangan, udara yang mengalir dan merasakan keluar ke ujung-ujung jari tangan dan kaki kemudian rasakan kehangatannya	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1

8.	Klien dapat melakukan teknik ini secara mandiri	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
	<b>Jumlah</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	<b>Selisih</b>	<b>5</b>		<b>6</b>		<b>6</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		
	<b>Presentase Peningkatan</b>	<b>62,5%</b>		<b>75%</b>		<b>75%</b>		<b>62,5%</b>		<b>75%</b>		



## LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN RELAKSASI NAFAS DALAM

Hari/Tanggal/Jam :

Kode Pasien :

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai. Semua pertanyaan harus dijawab dengan 1 (satu) pilihan.

No.	Item	Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Posisi klien rileks tanpa adanya beban fisik				
2.	Klien melakukan tarik napas dalam sehingga rongga paru berisi udara				
3.	Klien secara perlahan dan hembuskan udara dengan membiarkannya seolah-olah keluar dari setiap bagian anggota tubuh				
4.	Klien memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang indah dan merasakan lega				
5.	Klien bernafas dengan irama normal beberapa saat (1-2 menit)				
6.	Klien menghembuskan dengan cara perlahan dan merasakan saat ini udara mulai mengalir dari tangan, kaki, menuju paru-paru dan seterusnya, rasakan udara mengalir ke seluruh tubuh				
7.	Klien mampu memusatkan perhatian pada kaki dan tangan, udara yang mengalir dan merasakan keluar ke ujung-ujung jari tangan dan kaki kemudian rasakan kehangatannya				

8.	Klien dapat melakukan teknik ini secara mandiri				
Total					

Sumber: Salsabila (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan. Repository Poltekkes Kemenkes Bandung



Lampiran 4 Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN RELAKSASI AROMATERAPI**

No.	Indikator	P1		P2		P3		P4		P5		Rata-rata
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
1.	Mampu melakukan kebersihan tangan/cuci tangan	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
2.	Mampu mempersiapkan alat-alat : a. Aromaterapi lavender b. Air bersih c. Diffuser	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
3.	Mampu mengatur posisi senyaman mungkin	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1
4.	Mampu menyiapkan diffuser aromaterapi	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
5.	Mampu menyalakan diffuser aromaterapi dengan alat yang sudah tersedia	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
6.	Mampu memasukkan air bersih ke diffuser	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
7.	Mampu meneteskan 4-6 tetes aromaterapi lavender pada air matang di diffuser	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0,8
8.	Mampu menghirup aromaterapi lavender selama 15 menit ulangi 2 kali untuk menimbulkan relaksasi	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0,6
9.	Mampu membereskan alat yang sudah digunakan	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
10.	Mampu mencuci tangan setelah melakukan tindakan	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
<b>Jumlah</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
<b>Selisih</b>		<b>8</b>		<b>10</b>		<b>10</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		
<b>Presentase</b>		<b>80%</b>		<b>100%</b>		<b>100%</b>		<b>90%</b>		<b>100%</b>		
<b>Peningkatan</b>												

## LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN RELAKSASI AROMATERAPI

Hari/Tanggal/Jam :

Kode Pasien :

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai. Semua pertanyaan harus dijawab dengan 1 (satu) pilihan.

No.	Item	Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Mampu melakukan kebersihan tangan/cuci tangan				
2.	Mampu mempersiapkan alat-alat : a. Aromaterapi lavender b. Air bersih c. Diffuser				
3.	Mampu mengatur posisi senyaman mungkin				
4.	Mampu menyiapkan diffuser aromaterapi				
5.	Mampu menyalakan diffuser aromaterapi dengan alat yang sudah tersedia				
6.	Mampu memasukkan air bersih ke diffuser				
7.	Mampu meneteskan 4-6 tetes aromaterapi lavender pada air matang di diffuser				
8.	Mampu menghirup aromaterapi lavender selama 15 menit ulangi 2 kali				

	untuk menimbulkan relaksasi				
9.	Mampu membereskan alat yang sudah digunakan				
10.	Mampu mencuci tangan setelah melakukan tindakan				
Total					



Lampiran 5 Lembar SOP (Standar Operasional Prosedur)

Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lavender	
Pengertian	Aromaterapi Lavender merupakan praktek terapi menggunakan minyak atsiri yang di ekstrak dari tanaman, pohon dan bunga. Lavender punya efek menenangkan, memberikan keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu, juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan serta bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat memberikan efek relaksasi.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual</li><li>2. Menurunkan nyeri dan kecemasan</li><li>3. Membuat tubuh menjadi lebih rileks</li><li>4. Memberikan efek stimulasi</li><li>5. Memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak dan keseimbangan stres yang dirasakan</li><li>6. Relaksasi pada pikiran dan fisik sehingga dapat menurunkan nyeri</li></ol>
Kebijakan	Khasiat aromaterapi telah menjadi produk yang banyak beredar di masyarakat karena dapat memberikan manfaat optimal bagi kesehatan tubuh dan juga menyembuhkan berbagai penyakit.
Petugas	Perawat
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tempat dan lingkungan nyaman</li><li>2. Air bersih secukupnya</li><li>3. Essential oil lavender</li><li>4. Diffuser</li></ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tahap Pra Interaksi</li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Identifikasi keluarga</li> <li>b. Kontrak waktu</li> <li>c. Melakukan kebersihan tangan /cuci tangan</li> <li>d. Persiapan Alat-alat :Aromaterapi Lavender, Air bersih, Diffuser/humidifier</li> </ul> <p>2. Tahap Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri.</li> <li>b. Menyampaikan maksud dan tujuan terapi generalis dengan kombinasi aromaterapi Lavender.</li> <li>c. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan</li> <li>d. Menanyakan persetujuan klien.</li> <li>e. Menjaga privasi klien.</li> </ul> <p>3. Tahap Kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan</li> <li>b. Atur posisi klien nyaman mungkin</li> <li>c. Ukur skala kecemasan klien sebelum diberikan terapi kombinasi aromaterapi Lavender</li> <li>d. Nyalakan diffuser/humidifier aromaterapi</li> <li>e. Masukkan air bersih ke diffuser/humidifier</li> <li>f. Teteskan 3-6 tetes essentil oil/aromaterapi lavender pada air matang di diffuser/humidifier</li> <li>g. Anjurkan klien untuk menghirup aromaterapi Lavender selama 15 menit ulangi 2 kali untuk menimbulkan relaksasi</li> <li>h. Tunggu selama 30 menit</li> <li>i. Bereskan alat</li> <li>j. Lakukan evaluasi skor skala kecemasan klien setelah diberikan terapi aromaterapi Lavender</li> </ul>
--	--

	<p>k. Mencuci tangan.</p> <p>4. Tahap Terminasi</p> <p>a. Mengevaluasi tindakan klien.</p> <p>b. Memberikan reinforcement positif.</p> <p>c. Berpamitan pada klien.</p> <p>d. Melakukan dokumentasi pada lembar observasi</p> <p>5. Aturan Pakai Dan Pemberian</p>
<p>Dokumen terkait</p>	<p>1. Dewi A, Prima I. Lavender Aromateraphy As A Relaxant. E-Jurnal Medika Udayana. 2(1):21-53.</p> <p>2. Bagheri-Nesami M, Espahbodi F, Nikkhah A, Shorofi SA, Charati Jy. The effects of lavender aromatherapy on pain following needle insertion into a fistula in hemodialysis patients. Complementary therapies in clinical practice. 2014;20(1):1-4.</p> <p>3. Widyawati MN, Hadisaputro S, Anies A, Soejoenoes A. Effect of Massage and Aromatherapy on Stress and Prolactin Level among Primiparous Puerperal Mothers In Semarang. Central Java, Indonesia. Belitung Nursing Jurnal. 2016;(4):48-57.</p>

Lampiran 6 Lembar Penjelasan Studi Kasus

### LEMBAR PENJELASAN STUDI KASUS

Kepada Yth.

Calon Responden Studi Kasus

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong,

Nama : Rizqi Eka Saputri

NIM : 202403063

Akan mengadakan studi kasus yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender pada Klien Hipertensi di Desa Giwangretno” Studi kasus ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden, kerahasiaan semua informasi responde akan dijaga, dan hanya dipergunakan untuk kepentingan studi kasus. Jika anda tidak bersedia menjadi responde, maka tidak adda paksaan dan ancaman bagi anda menandatangani lembar persetujuan yang terlampir di belakang.

1. Apabila bapak/ibu bersedia menjadi responden, terlebih dahulu akan dilakukan anamnesa mengenai keluhan atau status psikososial bapak/ibu
2. Kemudian bapak/ibu akan menandatangani lembar persetujuan yang akan disaksikan oleh keluarga
3. Apabila saat studi kasus berlangsung tetapi bapak/ibu ingin mengundurkan diri karea merasa tidak nyaman, maka bapak/ibu diperbolehkan mengundurkan diri dari studi kasus ini.

Demikian surat permohonan ini saya ajukan, atas perkenaan dan kesediaan responden dalam studi kasus ini, saya mengucapkan banyak terimakasih.

Hormat saya,

(Rizqi Eka Saputri)

*Lampiran 7 Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah membaca dan memahami isi perjanjian pada lembar pertama, saya yang bertanda tanga dibawah ini :

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam studi kasus yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Rizqi Eka Saputri

NIM : 202403063

Dengan “ Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender pada Klien Hipertensi di Desa Giwangretno”. Saya memahami bahwa studi kasus ini tidak berakibat negative dan merugikan bagi saya, karena penelitian ini digunakan untuk pengembanga ilmu kesehatan. Oleh karena itu, saya bersedia menjadi responden dalam studi kasus dengan menandatangani surat persetujuan ini. Apabila saya merasa tidak yaman, maka saya berhak mundr dari studi kasus ini dan tidak ada paksaan dari pihak maupun.

Saksi/Keluarga

Penulis

Gombong,  
Responden

(.....)

(Rizqi Eka Saputri)

(.....)

*Lampiran 8 Format Asuhan Keperawatan Klien Psikososial*

**FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN PSIKOSOSIAL**

Judul:

ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN/NY.... DENGAN MASALAH  
KEPERAWATAN UTAMA ... DI RUANG/RT/RW...RS/DESA....

**A. PENGKAJIAN**

1. Identitas Klien

- a. Inisial :
- b. Jenis kelamin :
- c. Alamat :
- d. Umur :
- e. Agama :
- f. Status perkawinan :
- g. Tingkat Pendidikan :
- h. Pekerjaan :

2. Identitas Penanggungjawab

- a. Inisial :
- b. Jenis kelamin :
- c. Alamat :
- d. Umur :
- e. Hubungan dengan klien :

**B. FAKTOR PREPITASI**

Kondisi kesehatan saat ini dan bagaimana tentang kondisi psikologis yang dialami saat ini (lihat tanda dan gejala di SAK)

**C. FAKTOR PREDISPOSISI**

- 1) Biologis
- 2) Psikososial
- 3) Sosial Budaya

**D. PENGKAJIAN FISIK**

- 1) Keadaann umum
- 2) Pemeriksaan vital sign

**E. PENGKAJIAN PSIKOSOSIAL**

- 1. Genogram
- 2. Konsep diri
- 3. Hubunga sosial
- 4. Nilai, keyakinan, spiritual

**F. STATUS MENTAL**

- a. Penampila umum
- b. Pembicaraan
- c. Aktivitas motorik
- d. Alam perasaan
- e. Interaksi selama wawancara
- f. Tingkat kesadaran dan orientasi
- g. Memori
- h. Daya Tarik diri

**G. MEKANISME KOPING**

.....

**H. ANALISA DATA**

Tgl/jam	Data focus	Masalah Keperawatan	Paraf
	Ds: Do:		

**I. DIAGNOSA KEPERAWATAN**

Menggunakan *single statement* diagnosis

**J. RENCANA TINDAKAN KEPERAWATAN**

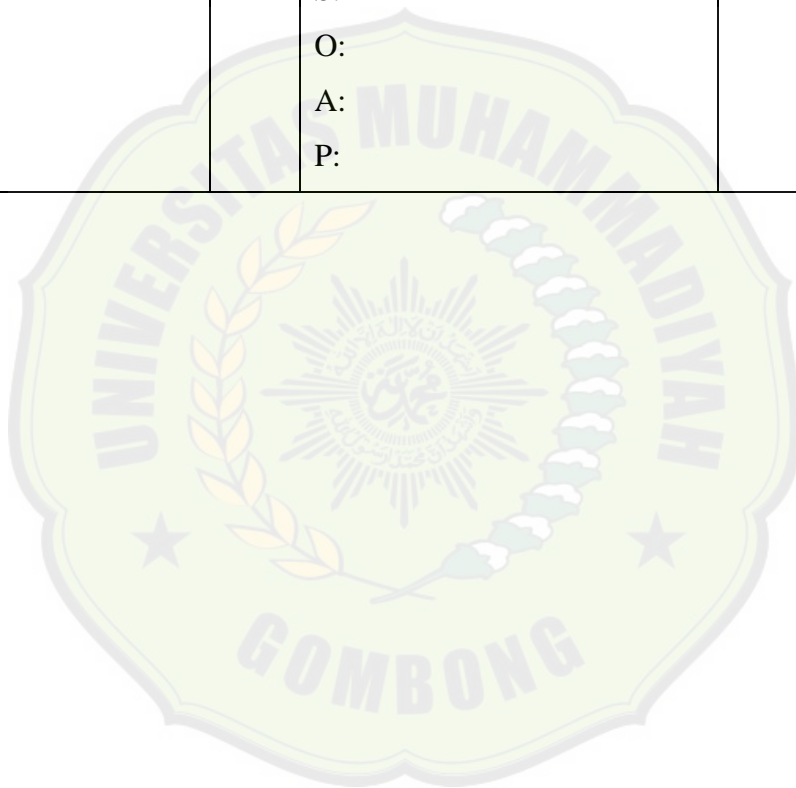
Tgl/jam	Dx	Rencana Keperawatan		
		Tujuan	Tindakan	Rasional

**K. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN**

Dx/SP	Tgl/jam	Implementasi	Respon	Paraf

**L. EVALUASI KEPERAWATAN**

Tgl/jam	Dx	Evaluasi	Paraf
		S: O: A: P:	



Lampiran 8 Hasil Uji Plagiarisme

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : <a href="https://library.unimugo.ac.id/">https://library.unimugo.ac.id/</a> E-mail : lib.unimugo@gmail.com</p>
---	--

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

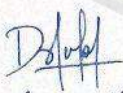
Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Anusias Melalui Inovasi Terapi  
Relaksasi Hepar Dalam dan Anestesi Lavender pada Pasien  
Hipertensi di Desa Gombangrejo

Nama : Rizqi Eka Saputri  
NIM : 202403063  
Program Studi : Proesi Ners  
Hasil Cek : 17%

Gombang, 24 Juni 2025

Pustakawan

  
(...Desy Saerjawati...)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

  
(Sawiji, M.Sc)

## Lampiran 9 Lembar Bimbing

Lampiran 9 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PRODI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax (0287) 472433, Gombong 54412  
Website: [www.stikesmhgombong.ac.id](http://www.stikesmhgombong.ac.id)

### LEMBAR BIMBINGAN

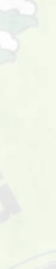





Nama Mahasiswa : Rizqi Eka Saputri

NIM : 202403063

Pembimbing : Arnika Dwi Asti, M.Kep

Hari/Tanggal	Topik dan Saran Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
18 November 2024	Mengajukan judul "Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas Melalui Inovasi Terapi Aromaterapi Lavender Pada Klien Hipertensi Di Desa Giwangretno"		
20 November 2024	Acc Judul		
24 Desember 2024	BAB I Konsul		
24 Januari 2025	- BAB I revisi, Konsultasi BAB II - BAB I Acc		
10 Februari 2025	- BAB II revisi, Konsultasi BAB III - BAB II Acc		
15 Februari 2025	BAB III Konsultasi		

an

16 Februari 2025	- BAB III Acc - Lanjut Turnitin - Seminar Proposal	Pon	
28 Mei 2025	BAB I dan BAB III Revisi	Pon	
30 Mei 2025	Acc Revisi	Pon	
10 Juni 2025	BAB IV dan BAB V Bimbingan	Pon	
17 Juni 2025	BAB IV dan BAB V Revisi	Pon	
25 Juni 2025	- BAB IV dan BAB V Acc - Turnitin - Seminar Hasil	Pon	

Mengetahui,  
Ketua Prodi Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M. Kep)