

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmatNya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis dengan Hipertensi”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, sanagatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Cinta pertamaku Bapak Lasito dan Ibunda tercintaku Tarmi terimakasih atas segala doa, dukungan dan kasih sayangnya memberikan semangat dalam bentuk materi dan motivasi. Terimakasih sudah berjuang sekuat tenaga untuk selalu mengusahakan dan memberikan kehidupan yang terbaik dan luar biasa untuk penulis hingga akhirnya penulis bisa berada di posisi ini, semoga selalu diberkahi kesehatan dan umur panjang sampai penulis bisa membalas dan membahagiakan Bapak dan ibu, semoga selalu bahagia dan diberikan rezeki yang melimpah tiada henti.
2. Dewi Puwaningsih, S.SiT., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes kemenkes Tanjung Karang.
3. Tori Rihiantoro, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
4. Sono, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Kotabumi.
5. Ns. Rina Mariani, S kep., M.Kes., selaku pembimbing I dan juga dosen pembimbing akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Hasti Primadilla K, S.Kp., MKM selaku pembimbing II yang telah menyediakaan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

7. Kakak perempuan tersayang Leysia Diah Pitaloka terimakasih telah mendengarkan keluh kesah penulis serta memberikan dukungan, doa dan terimakasih juga untuk Abang Rizki Noprian atas dukungan dan semangat pantang menyerah yang diberikan untuk penulis, semoga kalian selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
8. Keponakan tersayang Kiara Adrisia Elvaretta terimakasih atas kelucuan-kelucuan yang membuat penulis senang sehingga penulis semangat untuk mengerjakan penelitian ini sampai selesai.
9. Teman-teman seperjuangan Liantika Putri, Nabilla Cahya, Nadia Afriza terimakasih selalu mendukung dan mendengarkan serta saling berbagi keluh kesah dengan penulis selama masa perkuliahan, semoga kedepannya selalu diberikan kemudahan dan kelancaran dalam segala urusan.
10. Sahabat Vina Liana Sari atas segala kesedian untuk selalu mendengarkan dan berbagi cerita dengan penulis, semoga selalu dikelilingi oleh hal-hal baik untukmu.
11. Sepupuku Ainun dan Azizi terimakasih sudah mau mendengarkan cerita dan berbagi canda-tawa dengan penulis.
12. Diriku Tiara Isma Sabrina anak bungsu sekaligus perempuan yang memiliki sifat yang keras kepala, cingeng dan terkadang sulit untuk mengerti dirinya sendiri terimakasih karna terus bertahan dan terus berupaya mencoba selalu percaya bahwa kamu dapat menjalani dan menyelesaikan apa yang pernah kamu mulai sebelumnya. Selalu rayakan dirimu sebagai berkah dimanapun dan kapanpun kamu berada, kamu sudah sangat luar biasa tidak perlu membandingkan dirimu untuk hal-hal yang tidak penting karna setiap orang punya versi diri terbaiknya masing-masing, teruslah berusaha menggapai semua cita-cita dan impianmu dan teruslah berdoa sampai kamu melihat apa yang sudah kamu doakan dan usahakan itu terwujud.
13. Teman-teman kelas satu angkatan 2022 terimakasih atas kebersamaannya setiap hari, semoga selalu didekatkan dengan hal-hal baik menuju masa depan.
14. Seluruh Dosen dan Staf Kependidikan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Program Studi Keperawatan Kotabumi terimakasih atas dukungan yang diberikan.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis. Semoga Kaya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Kotabumi, Mei 2025

Penulis

BIODATA PENULIS



Nama : Tiara Isma Sabrina
NIM : 2214471084
Tempat, Tanggal Lahir : Kotabumi, 04 Maret 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : JL. Kemuning, Gg. Asoka 3, Wonogiri II, Kelapa Tujuh,
Kotabumi, Lampung Utara, Lampung
No. HP : 0831-6022-5041
Email : tiara.ismasabrina04@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi : Mahasiswa Aktif sampai 2025
SMK Kesehatan Gemilang Husada : Lulus tahun 2022
SMP Negeri 10 Kotabumi : Lulus tahun 2019
SD Negeri 3 Kelapa Tujuh : Lulus tahun 2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Tiara Isma Sabrina

NIM : 2214471084

Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam pada Anggota Keluarga Ny. S dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis pada Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibalangan

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan Dewan penguji dalam seminar/sidang Karya Tulis Ilmiah sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

PEMBIMBING

Pembimbing 1 : Ns. Rina Mariani S.Kep., M.Kes (.....)
NIP. 197110071995032005

Pembimbing 2 : Hasti Primadilla K, S. Kp., MKM (.....)
NIP. 197712242000122002

Disetujui di : Kotabumi

Tanggal : Mei 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Tiara Isma Sabrina

NIM : 2214471084

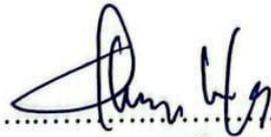
Jurusan : Keperawatan

Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam pada Anggota Keluarga Ny. S dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis pada Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibalangan

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan Dewan penguji dalam seminar/sidang Karya Tulis Ilmiah sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang.

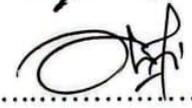
Penguji 1: Ns. Ihsan Taufiq, S.Kep., M.Kep
NIP. 197712112006041014

(.....)

Penguji 2: Ns. Rina Mariani S.Kep., M. Kes
NIP. 197110071995032005

(.....)

Penguji 3: Hasti Primadilla K, S. Kp., MKM
NIP. 197712242000122002

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi



Sono, S.Kp., M.Kep
NIP. 196607061993031003

Ditetapkan di : Kotabumi

Tanggal : Mei 2025

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tiara Isma Sabrina
Tempat, Tanggal Lahir : Kotabumi, 04 Maret 2004
NIM : 2214471084
Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
Alamat Rumah : JL. Kemuning, Gg. Asoka 3, Wonogiri II, Kelapa Tujuh,
Kotabumi, Lampung Utara, Lampung
Nomor Telp : 0831-6022-5041
Alamat Email : tiara.ismasabrina04@gmail.com

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam pada anggota keluarga Ny. S dengan masalah keperawatan Nyeri Kronis pada Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kalibalangan” **bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.** Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau Sebagian dari Karya Tulis Ilmiah saya terdapat indikasi plagiarisme, saya **akan bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun

Dibuat di : Kotabumi
Tanggal : Mei 2025

Mengetahui
Pembimbing 1,



Ns. Rina Mariani S. Kep., M. Kes
NIP. 197110071995032005

Yang membuat pernyataan



Tiara Isma Sabrina
NIM. 2214471084

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

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

Nama : Tiara Isma Sabrina
NIM : 2214471084
Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
Jurusan : Keperawatan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-eksklusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam dengan masalah keperawatan Nyeri Kronis pada Hipertensi" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi 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 : Kotabumi

Pada Tanggal : Mei 2025

Yang menyatakan,



Tiara Isma Sabrina

NIM. 2214471084

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

- Qs. Al-Baqarah : 286 -

“Hidup tidak selalu adil bagi semua orang. Ada yang jalannya penuh lubang dan tidak mulus. Ada juga yang berlari sekuat tenaga, namun menemui jurang di ujung jalan”

- Hometown Cha Cha Cha -

“Dalam hidup, orang-orang mengalami kecelakaan. Mereka juga tersesat.

Mungkin akan sulit namun pasti ada jalan keluar jika kita berusaha”

- Crash Landing On You -

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya”

- HR. Ahmad -