

**ASUHAN KEPERAWATAN *COMMUNITY MENTAL HEATH NURSING*
(CMHN) PADA Ny. S DENGAN ANSIETAS MELALUI TERAPI
SLOW DEEP BREATHING DI KECAMATAN
KALUMBUAKKELURAHAN KURANJI
KOTA PADANG**

KEPERAWATAN *COMMUNITY MENTAL HEALTH NURSING* (CMHN)



Mentari Fadia Sari, S.Kep
2314901042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN *COMMUNITY MENTAL HEATH NURSING*
(CMHN) PADA Ny. S DENGAN ANSIETAS MELALUI TERAPI
SLOW DEEP BREATHING DI KECAMATAN
KALUMBUAKKELURAHAN KURANJI
KOTA PADANG**

KEPERAWATAN *COMMUNITY MENTAL HEALTH NURSING* (CMHN)

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Stikes Alifah Padang**

**Mentari Fadia Sari, S.Kep
2314901042**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**

TAHUN 2024

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Mentari Fadia Sari, S.Kep

NIM : 2314901042

Tempat/ Tgl Lahir : Rimbo Bujang, 15 Mei 2001

Tanggal Masuk : 23 oktober 2023

Program Studi : Profesi Ners

Nama Pembimbing Akademik: Ns. Diana Arianti, M.Kep

Nama Pembimbing : Ns. Diana Arianti, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan karya ilmiah KIAN saya yang berjudul :

"Asuhan Keperawatan *Community Mental Health Nursing* (CMHN) Pada Ny. S Dengan Ansietas Melalui Terapi *Slow Deep Breathing* Di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan karya ilmiah KIAN ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.



Mentari Fadia Sari, S.Kep

PERSETUJUAN LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN *COMMUNITY MENTAL HEALTH NURSING*
(CMHN) PADA Ny. S DENGAN ANSIETAS MELALUI TERAPI
SLOW DEEP BREATHING DI KECAMATAN
KALUMBUAKKELURAHAN KURANJI
KOTA PADANG**

Mentari Fadia Sari, S.Kep
2314901042

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Disetujui,
September 2024

Oleh :
Pembimbing


Ns. Diana Arianti, M.Kep

Mengetahui,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifiah Padang
Kota



Dr. Fanny Ayudia, S.STLM. Biomed

PERSETUJUAN PENGUJI

**ASUHAN KEPERAWATAN *COMMUNITY MENTAL HEALTH NURSING*
(CMHN) PADA Ny. S DENGAN ANSIETAS MELALUI TERAPI
SLOW DEEP BREATHING DI KECAMATAN
KALUMBUAKKELURAHAN KURANJI
KOTA PADANG**

Mentari Fadia Sari, S.Kep
2314901042

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah di uji dan dinilai oleh penguji Program
Studi Pendidikan Profesi Ners
Bulan September Tahun 2024

Oleh :

TIM PENGUJI


Pembimbing : Ns. Diana Arianti, S.Kep, M.Kep


(.....)

Penguji I : Ns. Amelia Susanti, M.Kep, Sp.Kep J


(.....)

Penguji II : Ns. Tomi Jepisa, S.Kep, M.Kep


(.....)

Mengetahui,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang




(Dr. Fanny Ayudia, S. ST, M. Miomed)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
KIAN, Agustus 2024

Mentari Fadia Sari

Asuhan Keperawatan *Community Mental Health Nursing* (*CMHN*) pada Ny. S Dengan Ansietas Melalui Terapi *Slow Deep Breathing* di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang

xiv + 96 halaman + 23 tabel + 2 gambar + 7 lampiran

RINGKASAN EKSLUSIF

Menurut WHO populasi global penderita gangguan ansietas pada tahun 2020 diperkirakan lebih dari 200 juta orang (3,6% dari total populasi) diseluruh dunia menderita ansietas. Ansietas merupakan factor resiko utama pada hipertensi. Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti kepala terasa pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, palpasi atau berdebar-debar, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran. Latihan *slow deep breathing* dianggap efek yang paling bermanfaat dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan karya ilmiah ini adalah untuk menerapkan asuhan keperawatan dan pemberian terapi *Slow Deep Brathing* terhadap penurunan ansietas Ny S.

Pengkajian pada Ny. A mengatakan klien mengatakan khawatir, gelisah, dan ansietas dengan tekanan darahnya yang sering tidak stabil, klien mengatakan memikirkan penyakitnya. Diagnosa yang di angkat pada kasus ini yaitu ansietas tingkat sedang. Intervensi yang dilakukan pada klien yaitu terapi *Slow Deep Breathing*.

Implementasi didapatkan penulis dalam melakukan study kasus selama 10 hari dalam mengatasi ansietas dengan cara *Slow Deep Breathing* selama 4 hari, distraksi dilakukan 2 hari, hipnotis 5 jari 3 hari dan spiritual selama 2 hari. Terapi dilaksanakan sela 4 hari berturut-turut dari tanggal 22-24 uli . Hasil Analisa didapatkan dalam memberikan terapi *slow deep breathing* ansietas mengalami penurunan dari ansietas sedang dengan skala HARS 25 menjadi Ansietas ringan dengan skor HARS 16 setelah dilakukannya tindakan keperawatan mengatasi ansietas khususnya terapi *Slow Deep Breathing*.

Berdasarkan hasil study kasus dapat disimpulkan bahwa terapi *Slow Deep Breathing* dapat mengurangi ansietas pada Ny.S. Saran bagi peneliti selanjutnya lebih mengembangkan teknik ansietas yang sudah diberikan, untuk klien dapat menerapkan terapi *Slow Deep Breathing* menjadi keahlian individu dalam tatalaksana ansietas dengan non-farmakologis.

Daftar Pustaka : 2019-2024 (19)

Kata Kunci : *Slow depp breathing*, Ansietas

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

increasingly, August 2024

Mentari Fadia Sari

Nursing Care Community Mental Health Nursing (CMHN) for Mrs. S with Anxiety Through Slow Deep Breathing Therapy in Kalumbuak District, Kuranji Village, Padang City

xiv + 96 pages + 23 tables + 2 pictures + 15 attachments

EXCLUSIVE SUMMARY

According to WHO, the global population of people suffering from anxiety disorders in 2020 is estimated to be more than 200 million people (3.6% of the total population) worldwide suffering from anxiety. Anxiety is the main risk factor for hypertension. Somatic symptoms that can appear in anxiety include dizziness, diarrhea, sweating, difficulty breathing, nausea and vomiting, palpation or palpitations, restlessness, restlessness, tremors or shaking. Slow deep breathing exercises are considered to have the most beneficial effect in reducing blood pressure in hypertensive patients. The aim of this scientific work is to apply nursing care and provide Slow Deep Breathing therapy to reduce Mrs S's anxiety

Assessment of Mrs. A said the client said she was worried, anxious, and anxious with her blood pressure which was often unstable, the client said she was thinking about her illness. The diagnosis raised in this case was moderate anxiety. The intervention carried out on the client was Slow Deep Breathing therapy.

Implementation was obtained by the author in conducting a case study for 10 days in overcoming anxiety by means of Slow Deep Breathing for 4 days, distraction was done for 2 days, 5 finger hypnosis for 3 days and spiritual for 2 days. Therapy was carried out for 4 consecutive days from July 22-24. The results of the analysis were obtained in providing slow deep breathing therapy, anxiety decreased from moderate anxiety with a HARS scale of 25 to mild anxiety with a HARS score of 16 after nursing actions were carried out to overcome anxiety, especially Slow Deep Breathing therapy.

Based on the results of the case study, it can be concluded that Slow Deep Breathing therapy can reduce anxiety in Mrs. S. Suggestions for further researchers to further develop the anxiety techniques that have been given, for clients to be able to apply Slow Deep Breathing therapy as an individual skill in managing anxiety with non-pharmacology.

References : 2019-2024 (19)

Keywords : Slow depp breathing, anxiety

