

**PENGALAMAN LANSIA HIPERTENSI DALAM
MENERAPKAN RELAKSASI NAPAS DALAM KOGERTA
SEBAGAI MEDIA PENGONTROL TEKANAN DARAH DI
KELOMPOK SENI OLAH NAPAS KOGERTA KELURAHAN
BENDOGERIT**

KARYA TULIS ILMIAH

CHITA ULIA RAHMADIAN
NIM. P17230233081



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-3 KEPERAWATAN
BLITAR
2026**

**PENGALAMAN LANSIA HIPERTENSI DALAM
MENERAPKAN RELAKSASI NAPAS DALAM KOGERTA
SEBAGAI MEDIA PENGONTROL TEKANAN DARAH DI
KELOMPOK SENI OLAH NAPAS KOGERTA KELURAHAN
BENDOGERIT**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan
Menyelesaikan pendidikan Ahli Madya di Program Studi D-3 Keperawatan Blitar
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

CHITA ULIA RAHMADIAN

NIM. P17230233081



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-3 KEPERAWATAN
BLITAR**

2026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“Pengalaman Lansia Hipertensi Dalam Menerapkan Relaksasi Napas Dalam
Kogerta Sebagai Media Pengontrol Tekanan Darah Di Kelompok Seni Olah
Napas Kogerta Kelurahan Bendogerit”

Disusun oleh:

CHITA ULIA RAHMADIAN

NIM. P17230233081

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal:

08 Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi D3 Keperawatan
Blitar


Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D., NS
NIP. 197109221996032001

Pembimbing,


Mujito, A. Per.Pen., M.Kes
NIP. 196407071986031003

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

"PENGALAMAN LANSIA HIPERTENSI DALAM
MENERAPKAN RELAKSASI NAPAS DALAM KOGERTA
SEBAGAI MEDIA PENGONTROL TEKANAN DARAH DI
KELOMPOK SENI OLAH NAPAS KOGERTA KELURAHAN
BENDOGERIT"

Disusun oleh:

CHITA ULIA RAHMADIAN

NIM. P17230233081

Telah dipertahankan dalam Seminar di depan

Dewan Penguji Pada tanggal:

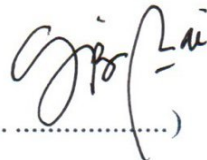
19 Mei 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Sri Mugianti, S. Kep., Ns., M.Kep

NIP. 196609031988032002

()

Anggota,

Mujito, A.Per.Pen., M.Kes

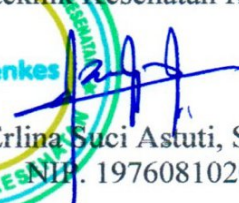
NIP. 196407071986031003

()

Malang, 19 Mei 2026

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang




Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.NS, M.Kep.
NIP. 197608102002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah adalah hasil karya Saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : CHITA ULIA RAHMADIAN

Nim : P17230233081

Tanda Tangan :

Tanggal : 08 Mei 2026

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayah Rahmad Wahyudi dan Ibu Yayuk Kumariah, yang selalu memberikan cinta, doa, dukungan, serta pengorbanan tanpa batas. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang terbaik, penyemangat dalam setiap proses, dan alasan saya untuk terus berjuang hingga sampai di titik ini.
2. Kepada kakak tersayang, Chivu Bima Rahmadian, terima kasih atas perhatian, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan. Kehadiran dan dukungan mu menjadi kekuatan besar dalam perjalanan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Untuk sahabat terdekat yang selalu ada dalam suka maupun lelah, terima kasih telah menjadi tempat bercerita, berbagi tawa, dan memberikan semangat. Terima kasih karena selalu mendengarkan, memahami, dan menemani proses panjang ini dengan tulus.
3. Untuk teman-teman seperjuangan D3 Keperawatan Blitar, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, dan kenangan indah selama masa perkuliahan. Terima kasih sudah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh cerita, canda, tangis, dan perjuangan bersama.

MOTTO

“Yesterday is over, tomorrow is yet to come, today is yet unknown”

(Our Unwritten Seoul – 2025)

“Be unique, be memorable, be confident, be proud, but mainly be You”

(Sandra Hart)

“Love the life you live, Live the life you love”

(Bob Marley)

PENGALAMAN LANSIA HIPERTENSI DALAM MENERAPKAN RELAKSASI NAPAS DALAM KOGERTA SEBAGAI MEDIA PENGONTROL TEKANAN DARAH DI KELOMPOK SENI OLAH NAPAS KOGERTA KELURAHAN BENDOGERIT

Chita Ulia Rahmadian

Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang
Jl. Dr. Sutomo No. 56, Bendogerit, Kecamatan Sananwetan, Kota Blitar

Email: chitauliarahmadian@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan memerlukan pengelolaan tekanan darah secara berkelanjutan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah adalah relaksasi napas dalam KOGERTA. Pengalaman lansia dalam menerapkan relaksasi tersebut penting untuk dipahami secara mendalam karena dapat memberikan gambaran mengenai persepsi, manfaat, serta hambatan yang dirasakan selama mengikuti latihan di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA Kelurahan Bendogerit. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan dengan melibatkan enam partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil temuan menunjukkan bahwa pengalaman lansia dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA meliputi persepsi positif terhadap relaksasi napas dalam KOGERTA, manfaat fisik setelah mengikuti latihan, manfaat psikologis yang ditandai dengan meningkatnya rasa tenang dan nyaman, hambatan selama mengikuti latihan, serta relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai bentuk perawatan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan relaksasi napas dalam KOGERTA berkontribusi dalam membantu mengontrol tekanan darah sekaligus mendukung lansia dalam menjaga kesehatan fisik, meningkatkan kenyamanan psikologis, serta memperkuat kesadaran untuk melakukan perawatan diri secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Napas Dalam, KOGERTA, Pengalaman

***THE EXPERIENCE OF ELDERLY WITH HYPERTENSION
IN IMPLEMENTING KOGERTA DEEP BREATHING
RELAXATION AS A MEDIUM FOR CONTROLLING BLOOD
PRESSURE AT THE KOGERTA BREATHING ART GROUP IN
BENDOGERIT VILLAGE***

Chita Ulia Rahmadian

*Diploma 3 Nursing Study Program, Blitar Campus, Health Polytechnic of the
Ministry of Health, Malang*

Jl. Dr. Sutomo No. 56, Bendogerit, Sananwetan District, Blitar City

Email: chitauliarahmadian@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a chronic condition prevalent among the elderly that requires ongoing blood pressure management. One non-pharmacological intervention that can be employed to help control blood pressure is the KOGERTA deep-breathing relaxation technique. Gaining a deep understanding of the elderly's experiences with this technique is crucial, as it offers insights into their perceptions, the benefits experienced, and the obstacles encountered while participating in sessions with the KOGERTA Breathwork and Art Group in Bendogerit Village. A descriptive qualitative approach was adopted, involving six participants selected through purposive sampling. Data were collected via in-depth interviews, observations, and field notes, and subsequently analyzed using thematic analysis. The findings reveal that the elderly's experiences with KOGERTA deep-breathing relaxation encompass positive perceptions of the practice, physical benefits gained from the sessions, psychological benefits—characterized by an increased sense of calm and comfort—obstacles encountered during training, and the practice serving as a form of self-care. These findings indicate that KOGERTA deep-breathing relaxation contributes to blood pressure control while simultaneously supporting the elderly in maintaining physical health, enhancing psychological well-being, and reinforcing the commitment to sustained self-care.

Keywords: *Hypertension, Elderly, Deep Breathing Relaxation, KOGERTA, Experience*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengalaman Lansia Hipertensi dalam Menerapkan Relaksasi Napas Dalam Kogerta sebagai Media Pengontrol Tekanan Darah di Kelompok Seni Olah Napas Kogerta Kelurahan Bendogerit". Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada kedua orang tua dan kakak laki-laki penulis yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta menjadi teladan dan sumber inspirasi bagi penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D.,NS., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar
4. Mujito, A.Per.Pen., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah.
5. Dr. Sri Mugianti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen Penguji yang berkenan memberikan saran kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah.
6. Hendarto, selaku Ketua Kelompok Seni Olah Napas Kogerta di Kelurahan Bendogerit yang telah berkenan memberikan izin, arahan, dukungan, serta membantu memfasilitasi pelaksanaan penelitian.
7. Teman-teman, sahabat, dan kerabat yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 08 Mei 2026

Chita Ulia Rahmadian

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	II
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	III
HALAMAN PENGESAHAN.....	IV
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	V
PERSEMBAHAN	VI
MOTTO	VI
ABSTRAK.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. MANFAAT.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	8
A. KONSEP LANSIA.....	8
1. Pengertian Lansia.....	8
2. Klasifikasi Lansia.....	10

3. Penuaan Pada Lansia.....	13
4. Teori Penuaan.....	13
5. Perubahan Pada Lansia.....	17
B. KONSEP HIPERTENSI.....	18
1. Pengertian Hipertensi.....	18
2. Klasifikasi Hipertensi.....	19
3. Faktor Penyebab Hipertensi.....	20
4. Komplikasi Hipertensi Pada Lansia.....	21
5. Dampak Hipertensi Pada Lansia.....	22
6. Penatalaksanaan Hipertensi.....	23
C. KONSEP RELAKSASI NAPAS DALAM.....	25
1. Pengertian Relaksasi Napas Dalam.....	25
2. Tujuan Relaksasi Napas Dalam.....	26
3. Manfaat Relaksasi Napas Dalam.....	27
4. Klasifikasi Relaksasi Napas Dalam.....	28
D. KONSEP KOGERTA.....	29
1. Pengertian KOGERTA.....	29
2. Manfaat KOGERTA bagi Lansia Hipertensi.....	30
3. KOGERTA dalam Konteks Keperawatan Komunitas.....	31
E. KONSEP PENGALAMAN LANSIA.....	32
1. Pengalaman Lansia dalam Perspektif Penelitian Kualitatif.....	32
2. Pengalaman Lansia dalam Praktik Kesehatan.....	34
F. KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN.....	36
G. PENELITIAN TERDAHULU.....	37
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	39
A. DESAIN PENELITIAN.....	39
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	39
C. PARTISIPAN PENELITIAN.....	40
E. FOKUS PENELITIAN.....	42
F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	43

G. INSTRUMEN PENELITIAN.....	44
H. PROSEDUR PENELITIAN.....	46
I. TEKNIK ANALISIS DATA.....	48
J. KEABSAHAN DATA.....	49
K. ETIKA PENELITIAN.....	51
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN.....	53
B. KARAKTERISTIK PARTISIPAN.....	59
C. HASIL PENELITIAN.....	62
D. PEMBAHASAN.....	85
E. KETERBATASAN PENELITIAN.....	95
BAB 5 PENUTUP.....	97
A. KESIMPULAN.....	97
B. SARAN.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Karakteristik Partisipan.....	60
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Izin Penelitian	105
Lampiran 2 Lembar Perizinan Penelitian.....	109
Lampiran 3 Lembar Penjelasan Penelitian.....	110
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Partisipan.....	111
Lampiran 5 Pedoman Wawancara Semi-Terstruktur	112
Lampiran 6 Pedoman Observasi	115
Lampiran 7 Format Catatan Lapangan (Field Notes).....	118
Lampiran 8 Tabel Definisi Operasional Penelitian.....	119
Lampiran 9 Tabel Analisis Data.....	120
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan.....	131
Lampiran 11 Lembar Surat Telah Menyelesaikan Penelitian.....	132
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	133
Lampiran 13 Biodata Diri	137