

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. E
DANNY.S DENGAN DIAGNOSA HIPERTENSI
DI KELURAHAN KARADENAN BOGOR**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

ANGEL ROHEL

234291517121

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. E
DANNY.S DENGAN DIAGNOSA HIPERTENSI
DI KELURAHAN KARADENAN BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



Oleh :
ANGEL ROHEL
234291517121

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. E
DAN NY. S DENGAN DIAGNOSA HIPERTENSI
DI KELURAHAN KARADENAN BOGOR**

Oleh:

ANGEL ROHEL SENTINA SARAGIH
234291517021

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 27 Juni 2024

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji 1 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji 2 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Retno Widawati, M.Ni

()
()
()

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi
Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Ny. E dan Ny.
S Dengan Diagnosa Hipertensi Di Kelurahan

Nama : Angel Rohel Sentina Saragih
Npm : 234291517021



Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi
Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Ny. E dan Ny. S
Dengan Diagnosa Hipertensi Di Kelurahan Karadenan
Bogor

Nama : Angel Rohel Sentina Saragih

Npm : 234291517021

Mengetahui,

Pembimbing : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji 1 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji 2 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom



(*Signature*)
(*Signature*)
(*Signature*)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Angel Rohel Sentina Saragih

NPM : 234291517021

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot

Progresif Pada Lansia Ny. E dan Ny. S Dengan Diagnosa
Hipertensi Di Kelurahan Karadenan Bogor.



Jakarta, Juni 2024



Angel Rohel

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur hanya bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan KIAN dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi relaksasi otot progresif Pada Pasien Lansia Ny. E dan Ny.S Dengan Diagnosa medis Hipertensi Di Kelurahan Karadenan Bogor Tahun 2024”.

Saya menyadari bahwa penulisan KIAN ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Kasih setia Tuhan, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep
3. Ns. Aisyiah M.Kep.Sp.Kep.Kom, selaku pembimbing yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan KIAN.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus.

5. Kepada lingkungan warga Kelurahan Karadenan yang telah mengizinkan pelaksanaan Praktik Akhir Profesi Ners.
6. Kepada kedua orang tuaku Bapak dan Ibu tersayang yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Terima kasih untuk Bapak saya telah membuktikan kepada dunia bahwa anak Babinsa yang hanya lulusan STM bisa menjadi NERS.
7. Rekan-rekan seperjuangan Profesi Ners Angkatan IX Tahun 2023-2024 yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.

Semoga Tuhan Yesus Memberkati balasan yang berlipat ganda atas mereka yang telah memberikan bantuan kepada penulis untuk menyusun KIAN ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan KIAN masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar karya selanjutnya bisa lebih baik.

Jakarta, 27 Juni 2024



(Angel Rohel)

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. E DAN NY. S DENGAN DIAGNOSA HIPERTENSI DI KELURAHAN KARADENAN BOGOR

Angel Rohel, Aisyiah,

Latar Belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua perkiraan dengan jangka waktu 5 menit dalam kondisi istirahat yang cukup atau tenang. Seiring bertambahnya usia membuat pembuluh darah kehilangan elastisitasnya secara bertahap yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Menurut data WHO tahun 2022, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Salah satu relaksasi yang dapat dilakukan pada pasien dengan hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara relaksasi dengan menggabungkan latihan napas dalam dan serangkaian gerakan dengan seri kontraksi dan relaksasi otot-otot tertentu.

Tujuan : Menjelaskan Asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada Lansia Ny.E dan Ny. S dengan dianosa hipertensi di kelurahan karadenan bogor

Implementasi : Tindakan keperawatan kepada Ny.E dan Ny. S mulai dilakukan pada tanggal 05 sampai 11 Juni 2024 di Kelurahan Karadenan Bogor. Implementasi pada masalah Hipertensi dilakukan intervensi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Hasil : Relaksasi Otot Progesif dapat mengatasi masalah keperawatan dengan hipertensi pada keluarga Ny.E dan Ny. S untuk menurunkan tekanan darah.

Kesimpulan dan Saran : berdasarkan temuan dari kajian literature penulis menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTION FOR ELDERLY MRS. E AND MRS. S WITH HYPERTENSION DIAGNOSIS IN KARADENAN BOGOR

Angel Rohel, Aisyiah,

Background : Hypertension is an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or diastolic pressure of at least 90 mmHg. Hypertension not only carries a high risk of heart disease but also other diseases such as neurological disorders, kidney disease, and the higher the pressure, the greater the risk. According to WHO data in 2022, it is estimated that 1.28 billion adults aged 30-79 years worldwide suffer from hypertension. The elderly experience a decline in function in various aspects, such as physical, biological, psychological, spiritual, and social relationships, which affects their overall condition, including health. Progressive muscle relaxation is a therapy in the form of systematically arranged movements so that the mind and body return to a more relaxed state, aiming to help lower blood pressure in individuals with hypertension.

Objective : To explain nursing care through progressive muscle relaxation intervention for elderly Mrs. E and Mrs. S with a diagnosis of hypertension in Karadenan village, Bogor.

Implementation : Nursing actions for Mrs. E and Mrs. S began on June 5 to 11, 2024, in Karadenan Village, Bogor. The implementation for hypertension issues included a progressive muscle relaxation intervention to lower blood pressure in the elderly.

Results : Progressive muscle relaxation can address nursing problems with hypertension in the families of Mrs. E and Mrs. S to lower blood pressure.

Conclusion and Recommendations : Based on the findings from the literature review, the authors concluded that progressive muscle relaxation is able to reduce blood pressure in hypertensive clients.

Keywords : Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN.....iii

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIANiv

HALAMAN PERNYATAAN..... v

KATA PENGANTARvi

ABSTRAKviii

DAFTAR ISI..... x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBARxiv

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang..... 1

1.2 Rumusan Masalah..... 8

1.3 Tujuan 9

1.3.1 Tujuan Umum..... 9

1.3.2 Tujuan khusus..... 9

1.4 Manfaat10

1.4.1 Manfaat Keilmuan.....10

1.4.2 Manfaat Aplikatif11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....12

2.1 Konsep Lansia.....12

2.1.1 Definisi Lansia..... 12

2.1.2 Klasifikasi Lansia..... 13

2.1.3 Ciri- ciri lansia..... 13

2.1.4	Kualitas hidup lansia	14
2.2	Konsep Hipertensi.....	15
2.2.1	Definisi Hipertensi.....	15
2.2.2	Etiologi.....	16
2.2.3	Manifestasi Klinis	20
2.2.4	Klasifikasi	21
2.2.5	Patofisiologis	22
2.2.6	Penatalaksanaan	22
2.2.7	Patway Hipertensi	24
2.2.8	Pemeriksaan Penunjang	25
2.3	Relaksasi Otot Progresif.....	27
2.3.1	Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	27
2.3.2	Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	28
2.3.3	Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	28
2.3.4	Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	29
2.4	Asuhan keperawatan Teoritis	33
2.4.1	Pengkajian Keperawatan.....	33
2.4.2	Diagnosa Keperawatan	37
2.4.3	Perencanaan Keperawatan.....	39
2.4.4	Implementasi Keperawatan.....	40
2.4.5	Evaluasi Keperawatan	40
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN LANSIA.....		41
3.1	Pengkajian.....	41
3.2	Analisa Data dan Masalah Keperawatan.....	52
3.3	Rencana Asuhan Keperawatan.....	54
3.4	Implementasi Keperawatan.....	55
3.5	Evaluasi Keperawatan.....	60

BAB IV PEMBAHASAN	65
4.1 Analisa Masalah Keperawatan	65
4.2 Analisis Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	67
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah	69
BAB V PENUTUP	71
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1. Klasifikasi Tekanan Darah JNC - VIII Tahun 2020	16
Tabel 2.3 Langkah- langkah Relaksasi Otot Progresif.....	27
Tabel 3.1 Hasil Anamnesis klien	40
Tabel 3.1 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Ny. E	46
Tabel 3.2 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Ny. S.....	47



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.2.5 Pathway Hipertensi 22

