

**ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA TN. H
DAN NY. D DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN
RAGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

FENI DHIA HANIFAH

234291517023

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

2025

**ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA TN. H
DAN NY. D DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN
RAGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners pada Program
Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta



Oleh :

FENI DHIA HANIFAH

234291517023

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI *RELAKSASI OTOT PROGRESIF* PADA KELUARGA TN.H DAN NY.D DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI KELURAHAN RAGUNAN

oleh:

Feni Dhia Hanifah

234291517023

Telah dipertahankan dihadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 17 Januari 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.Sp.Kep.Kom ()

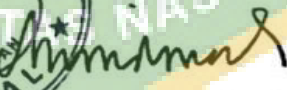
Penguji 1 : Ns. Tommy J.F Wowor, MM, M.Kep.Ph.D ()

Penguji 2 : Ns. Kristin Wahyu Indah Purwani, S.Kep ()

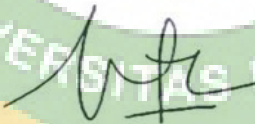
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Halaman Persetujuan Sebelum Sidang KIAN

Judul KIAN	: Analisa Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Tn. H dan Ny. D Dengan Hipertensi di Kelurahan Ragunan
Nama Mahasiswa	: Feni Dhia Hanifah
NPM	: 23429151023
Mengetahui, Pembimbing,	
	
Ns. Intan Asri Nurani M.Kep.Sp.Kep.Kom	

Halaman Persetujuan Setelah Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisa Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi
Otot Progresif Pada Keluarga Tn. H dan Ny. D Dengan
Hipertensi di Kelurahan Ragunan.

Nama Mahasiswa : Feni Dhia Hanifah
NPM 234291517023

Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Tommy JF. Wowor MM.M.Kep. Ph.D

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

Penguji 3 : Ns. Kristin Wahyu Indah Purwani S.Kep



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Feni Dhia Hanifah

NPM : 234291517023

Judul KIAN : Analisa Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Tn. H dan Ny. D Dengan Hipertensi di Kelurahan Ragunan.

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah benar hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Jakarta, 30 Desember 2024



(Feni Dhia Hanifah)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi Rahmat dan Karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan KIAN dengan judul “Analisa Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Tn. H dan Ny. D Dengan Hipertensi Di Kelurahan Ragunan”.

Saya menyadari bahwa penulisan KIAN ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahilalamin*” beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr, Retno Widowati, M.Si Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep Ketua Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
3. Ns. Intan Asri Nurani M.Kep.Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran serta masukan dalam pembuatan KIAN.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memfasilitasi proses pendidikan profesi ners.
5. Ketua Rw 09, Rt 01 dan juga masyarakat Rt 01 yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan intervensi pada pasien dengan hipertensi.
6. Kedua orang tua tercinta terutama mama Menah Hasan, S.Pd yang telah mendukung, mendo'akan serta memberikan nasihat kepada penulis selama proses pendidikan profesi ners.
7. Semua teman-teman profesi ners angkatan X terutama gerbong A yang telah bekerja sama memberikan masukan, saran serta kritik selama proses pendidikan profesi ners.

8. Kepada Nofi, Jeny, Suci, Rizka, Okta, Defri, dan Alfina yang telah memberikan dukungan serta masukan selama penulis melakukan pendidikan profesi ners.
9. Terakhir terima kasih kepada diri saya sendiri Feni Dhia Hanifah. Terima kasih telah bertahan sampai sejauh ini melewati banyaknya tantangan dan rintangan yang alam semesta berikan. Walaupun seringkali harapan tidak sesuai dengan ekspektasi, namun harus tetap bersyukur. Terima kasih selalu mau berusaha, bekerjasama dan tidak lelah mencoba hal-hal positif dengan usaha, kebaikan-kebaikan dan do'a.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas mereka yang telah memberikan bantuan kepada penulis untuk menyusun KIAN ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan KIAN masih banyak kekurangan dan keikhlasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar karya selanjutnya bisa lebih baik.

Jakarta, 30 Desember 2024

(Feni Dhia Hanifah)

ABSTRAK

ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA TN. H DAN NY. D DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN RAGUNAN

Feni Dhia Hanifah, Intan Asri Nurani

Latar Belakang : Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah faktor resiko utama terjadiya penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan resiko mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan sistolik dan diastolik meningkat. Tujuan penerapan otot progresif adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah ada pasien hipertensi. Berdasarkan data prevalensi Puskesmas DKI Jakarta tahun 2020, prevalensi hipertensi di Jakarta Selatan menempati urutan pertama dengan angka prevalensi sebesar 58,14%. Jumlah ini meningkat sebesar 38,4% dibandingkan tahun 2019.

Tujuan : Analisa asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan hipertensi di kelurahan Ragunan.

Implementasi : Dilakukan intervensi pada dua keluarga dimulai pada tanggal 19 November 2024 sampai 21 November 2024.

Hasil : Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari dengan waktu $\pm$ 20 menit didapatkan hasil pada Ny. D dari 180/100 mmHg menjadi 150/100 mmHg. Sedangkan Ny. L dari 150/ 100 mmHg menjadi 130/90 mmHg.

Simpulan dan Saran : Teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan klien dan keluarga dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara rutin di rumah dan juga memperhatikan dukungan kepada keluarga yang mempunyai hipertensi agar penerapan ini berjalan secara optimal.

Kata Kunci : Hipertensi, teknik relaksasi otot progresif

Kepustakaan : 29 (2014-2023)

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTIONS IN THE FAMILY OF TN. H AND NY. D WITH HYPERTENSION IN RAGUNAN VILLAGE

Feni Dhia Hanifah, Intan Asri Nurani

Background : Hypertension or high blood pressure disease is a major risk factor for atherosclerotic cardiovascular disease, heart failure, stroke, and kidney failure. Hypertension poses a risk of premature mortality, which increases as systolic and diastolic pressures increase. The purpose of applying progressive muscle is to help lower blood pressure in hypertensive patients. Based on the prevalence data of DKI Jakarta Health Center in 2020, the prevalence of hypertension in South Jakarta ranks first with a prevalence rate of 58.14%. This number increased by 38.4% compared to 2019.

Objective : Analyze nursing care through progressive muscle relaxation interventions for families with hypertension in Ragunan village.

Implementation : Interventions were carried out on two families starting on November 19, 2024 until November 21, 2024.

Results : After the intervention for 3 days with a time of ± 20 minutes, the results obtained in Mrs. D from 180/100 mmHg to 150/100 mmHg. While Mrs. L from 150 / 100 mmHg to 130 / 90 mmHg.

Conclusions and Suggestions : Progressive muscle relaxation techniques are proven to reduce blood pressure in people with hypertension. It is hoped that clients and families can apply progressive muscle relaxation therapy regularly at home and also pay attention to support for families who have hypertension so that this application runs optimally.

Keywords : Hypertension, progressive muscle relaxation technique

Literature : 29 (2014-2023)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1) Manfaat Keilmuan	5
2) Manfaat Aplikatif.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hipertensi	7
a. Definisi	7
b. Etiologi	8
c. Manifestasi Klinis.....	9
d. Patofisiologi.....	10
e. Pemeriksaan Penunjang.....	11
f. Komplikasi.....	12

2.2 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif	13
1. Definisi	13
2. Manfaat	14
3. Prosedur	14
2.3 Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori	15
a. Pengkajian	15
b. Diagnosa Keperawatan	19
c. Perencanaan	22
d. Implementasi Keperawatan	26
e. Evaluasi Keperawatan	28
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	29
3.1 Asuhan Keperawatan pada Keluarga 1.....	29
a. Pengkajian	29
b. Analisa Data dan Diagnosa.....	30
c. Rencana Keperawatan / Intervensi	33
d. Implementasi Keperawatan	35
e. Evaluasi Keperawatan	36
3.2 Asuhan Keperawatan pada Keluarga 2.....	38
a. Pengkajian	38
b. Analisa Data dan Masalah Keperawatan	40
c. Rencana Keperawatan / Intervensi	42
d. Implementasi	45
e. Evaluasi Keperawatan	46
BAB IV PEMBAHASAN	48
4.1 Analisis Masalah Keperawatan	48
4.2 Analisa Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan	49
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah	52
BAB V KESIMPULAN	54
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran	55
5.2.1 Saran Keilmuan	55
5.2.2 Saran Aplikatif.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel Lembar konsul	61
Tabel Pengkajian Keluarga Ny. D	62
Tabel Pemeriksaan Fisik keluarga Ny. D	67
Tabel Analisa Data Keluarga Ny. D	69
Tabel Skoring Keluarga Ny. D	70
Tabel Intervensi Keluarga Ny. D	73
Tabel Implementasi dan Evaluasi Keluarga Ny. D	84
Tabel Pre Tingkat Kemandirian Keluarga Ny. D	89
Tabel Post Tingkat Kemandirian Keluarga Ny. D	90
Tabel Pengkajian Keluarga Tn. H	91
Tabel Pemeriksaan Fisik keluarga Tn. H	97
Tabel Analisa Data Keluarga Tn. H	100
Tabel Skoring Keluarga Tn. H	101
Tabel Intervensi Keluarga Tn. H	104
Tabel Implementasi dan Evaluasi Keluarga Tn. H	115
Tabel Pre Tingkat Kemandirian Keluarga Tn. H	120
Tabel Post Tingkat Kemandirian Keluarga Tn. H	121
Tabel Intervensi	122

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Pathway Hipertensi	123
Gambar 2.2 : SOP Relaksasi Otot Progresif	125
Gambar 2.3 : Dokumentasi Intervensi	129



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemendes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
ADH	: Antidiuretic Hormon
CT Scan	: Computerized Tomography Scan
DM	: Diabetes Militus
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
Ny	: Nyonya
Tn	: Tuan
An	: Anak
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
IMT	: Indeks Masa Tubuh
mmHg	: Milimeter Hydrargyrum
Mg/dL	: Miligram per desiliter



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Penulis	60
Lampiran 2 Lembar Konsultasi	61
Lampiran 3 Laporan Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. D	62
Lampiran 4 Lamporan Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. H	91
Lampiran 5 Tabel Intervensi	122
Lampiran 6 Pathway Hipertensi	123
Lampiran 7 Surat Izin Studi Kasus	124
Lampiran 8 SOP Relaksasi Otot Progresif	125
Lampiran 9 Dokumentasi	129
Lampiran 10 Hasil Uji Similaritas	130

