

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA KLIEN LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS
HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh:

MUHAMMAD AKBAR BHAYANGKARA

244291517019

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

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA KLIEN LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS
HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



Oleh:

MUHAMMAD AKBAR BHAYANGKARA

NIM. 244291517019

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA KLIEN LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS
HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

Oleh:
MUHAMMAD AKBAR BHAYANGKARA
244291517019

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 23 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

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

(.....)

Penguji 1 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep. Kom

(.....)

Penguji 2 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep., Sp.Kep. Kom

(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Halaman Persetujuan KIAN Sebelum sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi
Otot Progresif Pada Klien Lansia Dengan Diagnosa Medis
Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

Nama Mahasiswa : Muhammad Akbar Bhayangkara

NPM : 244291517019



Pembimbing

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

Halaman Persetujuan KIAN Setelah sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi
Otot Progresif Pada Klien Lansia Dengan Diagnosa Medis
Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

Nama Mahasiswa : Muhammad Akbar Bhayangkara

NPM : 244291517019

Penguji 1 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep. Kom (.....)

Penguji 2 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep., Sp.Kep. Kom (.....)

Penguji 3 : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep. Kom (.....)



(.....)

(.....)

(.....)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama Mahasiswa : Muhammad Akbar Bhayangkara

NPM : 244291517019

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

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, 17 Juni 2025



Muhammad Akbar B

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur 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 **“Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan”**.

Saya menyadari bahwa penulisan KIAN ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya berkah dari Tuhan Yang Maha Esa, serta dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar, saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep. Kom.
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. Kepala Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan, serta seluruh pegawai yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

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, 17 Juni 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Muhammad Akbar B".

Muhammad Akbar B

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KLIEN LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN

Muhammad Akbar Bhayangkara, Aisyiah

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi pada lansia seringkali menimbulkan keluhan seperti nyeri kepala, nyeri tengkuk, gangguan tidur, dan kecemasan. Intervensi nonfarmakologi seperti relaksasi otot progresif (PMR) terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi ketegangan otot.

Tujuan: Menjelaskan asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada pasien lansia dengan hipertensi di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

Implementasi: Intervensi keperawatan dengan metode relaksasi otot progresif kepada dua pasien lansia yaitu Ny. R dan Tn. D yang dimulai pada tanggal 15 Mei 2025 sampai dengan 17 Mei 2025 di STW RIA Pembangunan. Intervensi dilakukan selama 1 kali perhari selama 3 hari dengan durasi tindakan 10 – 20 menit.

Hasil: Didapatkan hasil yang positif, Ny. R perubahan hasil tekanan darah dan skala nyeri yang semula 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan skala nyeri 4/10 menjadi 3/10. Adapun pada Tn. D didapatkan hasil tekanan darah 150/90 mmHg menjadi 130/70 mmHg serta skala nyeri 4/10 menjadi 2/10.

Kesimpulan dan Saran: Relaksasi otot progresif merupakan intervensi nonfarmakologi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keluhan fisik pada lansia hipertensi. Teknik ini dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Relaksasi otot progresif.

Kepustakaan: 41 Pustaka (2010 – 2025)

ABSTRACT

THE ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTION IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION AT SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN

Muhammad Akbar Bhayangkara, Aisyiah

Background: The elderly are vulnerable to various degenerative diseases, one of which is hypertension whose prevalence increases with age. Hypertension in the elderly often causes complaints such as headache, nape pain, sleep disturbances, and anxiety. Non-pharmacological interventions such as progressive muscle relaxation (PMR) have been shown to help lower blood pressure and reduce muscle tension.

Aim: To explain nursing care through progressive muscle relaxation in the elderly with hypertension at Sasana Werdha RIA Pembangunan.

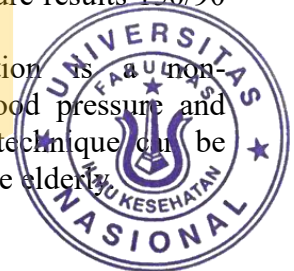
Implementation: Nursing interventions with progressive muscle relaxation methods to two elderly patients, namely Mrs. R and Mr. D, who began on May 15, 2025 to May 17, 2025 at STW RIA Pembangunan. Mr. D who began on May 15, 2025 until May 17, 2025 at STW RIA Pembangunan. Interventions were carried out 1 time per day for 3 days with a duration of action of 10 - 20 minutes.

Results: Positive results were obtained, Mrs. R changed the results of blood pressure and pain scale from 140/90 mmHg to 130/80 mmHg and pain scale 4/10 to 3/10. As for Mr. D, the results of blood pressure were 150/90 mmHg to 130/70 mmHg and pain scale 4/10 to 2/10. Mr. D obtained blood pressure results 150/90 mmHg to 130/70 mmHg and pain scale 4/10 to 2/10.

Conclusion and suggestion: Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological intervention that is effective in lowering blood pressure and improving physical complaints in hypertensive elderly. This technique can be applied as part of nursing care to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: elderly, hypertension, progressive muscle relaxation.

Bibliography: 41 references (2010 – 2025).



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG KIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG KIAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
1.1 Latar belakang.....	17
1.2 Rumusan masalah.....	20
1.3 Tujuan.....	21
1.3.1 Tujuan umum	21
1.3.2 Tujuan khusus	21
1.4 Manfaat	22
1.4.1 Manfaat bagi Keilmuan.....	22
1.4.2 Manfaat Aplikatif.....	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 Konsep lansia	24
2.1.1 Definisi.....	24
2.1.2 Batasan umur lansia	25
2.1.3 Karakteristik lansia.....	26
2.2 Konsep Hipertensi.....	34
2.2.1 Definisi Hipertensi	34
2.2.2 Etiologi hipertensi	34
2.2.3 Manifestasi klinis hipertensi	37

2.2.4 Patofisiologi Hipertensi.....	38
2.2.5 Komplikasi hipertensi	41
2.2.6 Pemeriksaan penunjang hipertensi	42
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif	43
2.3.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif.....	43
2.3.2 Manfaat Relaksasi Otot Progresif	44
2.3.3 Cara Kerja Relaksasi Otot Progresif	45
2.3.4 Terapi Tekanan Darah Dengan Relaksasi Otot Progresif.....	57
2.4 Asuhan Keperawatan berdasarkan teori	58
2.4.1 Fokus Pengkajian	58
2.4.2 Diagnosa Keperawatan	63
2.4.3 Intervensi keperawatan	64
2.4.4 Implementasi Keperawatan	64
2.4.5 Evaluasi Keperawatan	65
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	66
3.1 Pengkajian	66
3.1.1 Identitas	66
3.1.2 Riwayat kesehatan	67
3.1.3 Kebiasaan sehari – hari	68
3.1.4 Pemeriksaan fisik	74
3.1.5 Informasi penunjang.....	76
3.2 Analisa data dan masalah keperawatan	77
3.3 Rencana keperawatan	79
3.4 Implementasi	80
3.5 Evaluasi	85
BAB IV PEMBAHASAN.....	86
4.1 Analisa Masalah Keperawatan	86
4.2 Analisa Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	89
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah.....	93
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	95
5.1 Simpulan	95
5.2 Saran.....	96

5.2.1 Bagi Lansia.....	96
5.2.2 Bagi Perawat	96
5.2.3 Bagi Klinik.....	96
5.2.4 Bagi Penulis	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	103



DAFTAR TABEL

Gerakan Relaksasi Otot Progresif.....	45
Hasil Evaluasi tekanan darah selama intervensi Ny. R.....	86
Hasil Evaluasi tekanan darah selama intervensi Tn. D.....	86



DAFTAR GAMBAR

WOC Hipertensi.....	40
---------------------	----



DAFTAR SINGKATAN

BKKBN : Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Kemenkes : Kementerian Kesehatan

Lansia : Lanjut Usia

PMR : *Progressive Muscle Relaxation*

PPNI : Persatuan Perawat Nasional Indonesia

PTM : Penyakit Tidak Menular

ROP : Relaksasi Otot Progresif

SDKI : Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia

SLKI : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia

SIKI : Standar Luaran Keperawatan Indonesia

STW : Sasana Tresna Werdha

WHO : *World Health Organization*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I: Pengkajian Lansia (Ny. R).....	104
Lampiran II: Pengkajian Lansia (Tn. D)	141
Lampiran III: Standar Operasional Prosedur.....	183
Lampiran IV: Dokumentasi Pengkajian.....	188
Lampiran V: Identitas Penulis	189
Lampiran VI: Lembar bimbingan KIAN.....	190
Lampiran VII: Surat Izin Pengambilan Data.....	192
Lampiran VIII: Surat Izin dari Lahan Penelitian.....	193
Lampiran IX: Hasil Cek Plagiarisme.....	194

