

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA DENGAN
DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI KELURAHAN RAGUNAN
JAKARTA SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh:

ANGGITA YULIANA PUTRI

244291517025

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

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA DENGAN
DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI KELURAHAN RAGUNAN
JAKARTA SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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



Oleh:

ANGGITA YULIANA PUTRI

244291517025

**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 KELUARGA DENGAN
DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI KELURAHAN RAGUNAN
JAKARTA SELATAN

Oleh:

ANGGITA YULIANA PUTRI

244291517025

**Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional**

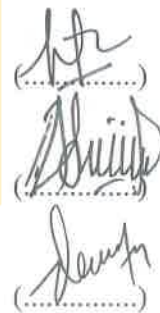
Pada Tanggal 25 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

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

Penguji 1 : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji 2 : Ns. Devy Yudhi Sari, S.Kep





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 Keluarga dengan Diagnosa Medis
Hipertensi di Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Anggita Yuliana Putri

NPM : 244291517025



Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Halaman Persetujuan Setelah Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi
Otot Progresif pada Keluarga dengan Diagnosa Medis
Hipertensi di Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Anggita Yuliana Putri

NPM : 244291517025

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

Penguji 2 : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji 3 : Ns. Devy Yudhi Sari, S.Kep



.....

.....

.....

Halaman Pernyataan Orisinalitas

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anggita Yuliana Putri

NPM : 244291517025

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif pada Keluarga dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan

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



Jakarta, 2 Juni 2025



Anggita Yuliana Putri

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan KIAN dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif pada Keluarga dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan”.

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 “Alhamdulillahirobilalamin” beserta terimakasih yang sebesarbesarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof Dr Retno Widowati, M.Si
2. Ns Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional dan selaku dosen pembimbing KIAN yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan KIAN
3. Ns Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Profesi Ners dan selaku penguji sidang KIAN.
4. Ns Devy Yudhi Sari, S,Kep selaku penguji dan pembimbing lahan stase komunitas dan keluarga di wilayah binaan Pustu Ragunan.

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
6. Puskesmas Pembantu Kelurahan Ragunan yang telah memberikan kesempatan untuk penulis melakukan asuhan keperawatan keluarga di daerah kelolaan tersebut
7. Kedua orang tua serta kakak adik yang penulis cintai telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi.
8. Muhammad Hendi Setiawan, S.H sebagai kekasih penulis yang selalu memberikan dukungan, bantuan serta doa selama masa perkuliahan S1 sampai profesi.
9. Teman teman seperjuangan profesi ners angkatan 11

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 kekhilafan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar karya selanjutnya bisa lebih baik.

Jakarta, 2 Juni 2025



Anggita Yuliana Putri

ABSTRAK
ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA DENGAN
DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI KELURAHAN RAGUNAN
JAKARTA SELATAN

Anggita Yuliana Putri, Intan Asri Nurani

Latar Belakang : Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yaitu ketika tekanan dalam pembuluh darah lebih dari 140/90 mmHg. Sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Penatalaksanaan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan : menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di kelurahan ragunan kecamatan pasar minggu Jakarta selatan.

Implementasi : tindakan keperawatan pada kedua keluarga dilakukan pada tanggal 24 april – 26 april 2025. Implementasi pada diagnosa pemeliharaan kesehatan tidak efektif dengan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

Hasil : Hasil evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan intensitas $\pm$ 15 menit lalu dianjurkan istirahat selama 15 menit setelah terapi, didapatkan hasil tekanan darah membaik pada keluarga Tn S yaitu dari 154/96 mmHg menjadi 134/81 mmHg. Tekanan darah pada Tn A juga mengalami penurunan yaitu dari 152/90 mmHg menjadi 138/78 mmHg

Simpulan dan Saran : penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Diharapkan keluarga dapat mengaplikasikan penatalaksanaan non-farmakologis melalui terapi relaksasi otot progresif kepada anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi, sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif

Kepustakaan : 38 (2018 – 2024)

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN FAMILY WITH HYPERTENSION AT RAGUNAN URBAN VILLAGE SOUTH JAKARTA

Anggita Yuliana Putri, Intan Asri Nurani

Background: Hypertension is high blood pressure when the pressure in the blood vessels is more than 140/90 mmHg. About 1.28 billion adults aged 30-79 years worldwide suffer from hypertension. Non-pharmacological management to reduce blood pressure in people with hypertension, one of which is progressive muscle relaxation therapy.

Aim: To analyse the nursing process through progressive muscle relaxation in family with hypertension in Ragunan urban village Pasar Minggu Sub-district South Jakarta

Implementation: Implementation of ineffective health maintenance nursing diagnoses with progressive muscle relaxation therapy to lower blood pressure.

Results : The results of the nursing evaluation showed that after conducting progressive muscle relaxation therapy for 3 days with an intensity of ± 15 minutes and then recommended rest for 15 minutes after therapy, the results of blood pressure improved in Mr. S's family from 154/96 mmHg to 134/81 mmHg. Blood pressure in Mr. A also decreased from 152/90 mmHg to 138/78 mmHg.

Conclusion and suggestion : Non-pharmacological management of progressive muscle relaxation therapy is proven to reduce blood pressure in hypertensive patients with ineffective health maintenance nursing problems. It is hoped that families can apply non-pharmacological management through progressive muscle relaxation therapy to family members suffering from hypertension, as an effort to lower blood pressure.

Keywords : Hypertension, progressive muscle relaxation therapy

Bibliography: 38 (2018 – 2024).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KIAN SEBELUM SIDANG KIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG KIAN.....	iv
HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>.....	<i>ix</i>
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penulisan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Medis	7
2.1.1 Definisi Hipertensi	7
2.1.2 Etiologi Hipertensi	8
2.1.3 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	12

2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	14
2.1.5 Komplikasi Hipertensi.....	16
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang.....	18
2.2 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif.....	20
2.2.1 Definisi.....	20
2.2.2 Manfaat.....	21
2.2.3 Prosedur Pelaksanaan.....	21
2.3 Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori.....	22
2.3.1 Fokus Pengkajian.....	22
2.3.2 Analisa Data.....	34
2.3.3 Diagnosa Keperawatan.....	35
2.3.4 Intervensi Keperawatan.....	36
2.3.5 Implementasi Keperawatan.....	40
2.3.6 Evaluasi Keperawatan.....	41
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN.....	42
3.1 Asuhan Keperawatan pada Keluarga 1.....	42
3.1.1 Pengkajian.....	42
3.1.2 Analisa Data dan Masalah Keperawatan.....	45
3.1.3 Rencana / Intervensi Keperawatan.....	49
3.1.4 Implementasi Keperawatan.....	49
3.1.5 Evaluasi Keperawatan.....	51
3.2 Asuhan Keperawatan pada Keluarga 2.....	53
3.2.1Pengkajian.....	53

3.2.2 Analisa Data dan Masalah Keperawatan	57
3.2.3 Perencana / Intervensi Keperawatan	60
3.2.4 Implementasi Keperawatan	61
3.2.5 Evaluasi Keperawatan	62
BAB IV PEMBAHASAN.....	66
4.1 Analisa Masalah Keperawatan.....	66
4.2 Analisa Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan	68
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah	73
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	75
5.1 Simpulan.....	75
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Penulis

Lampiran 2 Lembar Konsultasi

Lampiran 3 Asuhan Keperawatan Keluarga 1

Lampiran 4 Asuhan Keperawatan Keluarga 2

Lampiran 5 Surat Izin Studi dan Surat Balasan

Lampiran 6 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif

Dokumentasi

