

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS
HIPERTENSI DI KELURAHAN
PANCORAN MAS
DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

PUTRI AJENG APRILIAN

224291517027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2023**

**ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION INTERVENTION IN ELDERLY
WITH HYPERTENSION MEDICAL DIAGNOSIS IN
PANCORAN MAS VILLAGE
DEPOK**

FINAL SCIENTIFIC WORKS NERS



Oleh :

PUTRI AJENG APRILIAN

224291517027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2023**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS
HIPERTENSI DI KELURAHAN
PANCORAN MAS
DEPOK

Oleh:

PUTRI AJENG APRILIAN

224291517027

Telah dipertahankan dihadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 16 Agustus 2023

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. Dra. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi
Otot Progresif Pada Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi
Di Kelurahan Pancoran Mas Depok

Nama Mahasiswa : Putri Ajeng Aprilian

NPM : 224291517027



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi
Otot Progresif Pada Lansia Dengan Diagnosa Medis
Hipertensi Di Kelurahan Pancoran Mas Depok

Nama Mahasiswa : Putri Ajeng Aprilian

NPM : 224291517027



Mengetahui,

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

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 : Putri Ajeng Aprilian

NPM : 224291517027

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot
Progresif Pada Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di
Kelurahan Pancoran Mas Depok

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, 14 Agustus 2023

(Putri Ajeng Aprilian)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Pancoran Mas Depok”

Penulis 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 penulis mengucapkan, “*Alhamdulillahirobilalamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
2. Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep., CWCCA, selaku Ketua Program Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
3. Ns. Aisyiah, M.kep., Sp.Kep.Kom., selaku dosen pembimbing yang telah memberi dorongan, saran, ilmu dan waktunya dalam memberikan bimbingan selama proses pembuatan KIAN.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan ilmu dan fasilitas selama proses pembelajaran dikampus.
5. Terimakasih kepada kedua Orang Tua, Kakak, dan saudara tercinta

yang selalu memberikan semangat, uang, nasehat serta selalu mendoakan dan memberi dukungan penuh untuk penulis.

6. Terimakasih kepada teman seperjuangan profesi Ners penulis (Okta, Rachel, Asya, Roza), Kelas 7B dan angkatan VII.
7. Terimakasih kepada diri sendiri karena telah sehebat ini dalam menjalani proses kehidupan yang nyatanya memang tidak semudah itu ferguso hahaha.

Akhir kata penulis sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format maupun isi dari KIAN penulis. Harapan penulis semoga KIAN ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 14 Agustus 2023

(Putri Ajeng Aprilian)

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI KELURAHAN PANCORAN MAS DEPOK

Putri Ajeng Aprilian, Aisyiah

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Kota Depok menempati urutan ke-13 dari seluruh kota di Jawa Barat dengan penderita hipertensi. Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia yang melakukan relaksasi otot progresif dengan serius akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik yang sangat baik. Relaksasi otot progresif yang dilakukan akan mengurangi ketegangan otot, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah yang tinggi dan mengurangi frekuensi jantung.

Tujuan: Menjelaskan asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada Lansia di Kelurahan Pancoran Mas Depok.

Implementasi: Tindakan keperawatan kepada Ny. M mulai dilakukan pada tanggal 16 sampai 18 Juli 2023 sedangkan kepada Ny. N dilakukan pada tanggal 19 sampai 21 Juli 2023 di Kelurahan Pancoran Mas Depok. Implementasi pada masalah Hipertensi dilakukan intervensi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Hasil: Relaksasi Otot Progresif dapat mengatasi masalah keperawatan dengan hipertensi pada keluarga Ny.M dan Ny. N 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 salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh serta dapat merangsang aktivitas kerja jantung dan dapat menguatkan jantung.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTION IN ELDERLY WITH HYPERTENSION MEDICAL DIAGNOSIS IN PANCORAN MAS VILLAGE DEPOK

Putri Ajeng Aprilian, Aisyiah

Background: Hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of premature death in the world. Depok City ranks 13th out of all cities in West Java with hypertension sufferers. Elderly is an advanced stage of a life process characterized by a decrease in the body's ability to adapt to environmental stress. Elderly who do progressive muscle relaxation seriously will reduce systolic and diastolic blood pressure very well. Progressive muscle relaxation will reduce muscle tension, reduce anxiety, reduce pain in the neck and back, reduce high blood pressure and reduce heart rate.

Objective: Describe nursing care through progressive muscle relaxation interventions for the elderly in Pancoran Mas Village, Depok.

Implementation: Nursing actions to Mrs. M starts from 16 to 18 July 2023 while Mrs. N was carried out from 19 to 21 July 2023 in the Pancoran Mas Village, Depok. Implementation of the problem of hypertension is progressive muscle relaxation intervention to reduce blood pressure in the elderly.

Results: Progressive Muscle Relaxation can overcome nursing problems with hypertension in the Mrs.M and Mrs. N to lower blood pressure.

Conclusions and Suggestions: based on the findings from the literature review, the authors conclude that progressive muscle relaxation can reduce blood pressure in hypertensive clients, one of the ways to maintain physical fitness or physical exercise to reduce weight and manage stress so that it can increase the body's metabolic activity and can stimulate heart activity and can strengthen the heart.

Keywords : hypertension, progressive muscle relaxation.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIANiii

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIANiv

HALAMAN PERNYATAAN.....v

KATA PENGANTARvi

ABSTRAKviii

DAFTAR ISI.....x

DAFTAR TABELxii

DAFTAR GAMBAR.....xiv

DAFTAR SINGKATAN.....xv

DAFTAR LAMPIRAN.....xvi

BAB I PENDAHULUAN.....1

1.1 Latar Belakang.....1

1.2 Rumusan Masalah.....1

1.3 Tujuan.....6

1.3.1 Tujuan Umum6

1.3.2 Tujuan khusus.....6

1.4 Manfaat7

1.4.1 Manfaat Keilmuan.....7

1.4.2 Manfaat Aplikatif.....7



BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	8
2.1.3 Teori Proses Menua.....	9
2.1.4 Perubahan Pada Lansia	13
2.1.5 Permasalahan Lansia.....	16
2.2 Konsep Hipertensi	17
2.2.1 Definisi Hipertensi	17
2.2.2 Etiologi.....	17
2.2.3 Manifestasi Klinis	18
2.2.4 Patofisiologi	18
2.2.5 Klasifikasi	20
2.2.6 Komplikasi	21
2.2.7 Pemeriksaan Penunjang.....	22
2.2.8 Penatalaksanaan	23
2.3 Relaksasi Otot Progresif	26
2.3.1 Definisi Reaksasi Otot Progresif.....	26
2.3.2 Manfaat Reaksasi Otot Progresif.....	27
2.3.3 Pengaruh Reaksasi Otot Progresif	28
2.3.4 Strategi Pelaksanaan Reaksasi Otot Progresif	29
2.4 Asuhan keperawatan Teoritis	37
2.4.1 Pengkajian	37
2.4.2 Diagnosa Keperawatan.....	37
2.4.3 Intervensi Keperawatan.....	37

2.4.4 Implementasi	38
2.4.5 Evaluasi	38
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN LANSIA.....	39
3.1 Pengkajian	39
3.1.1 Identitas Klien	39
3.1.2 Riwayat Kesehatan.....	40
3.1.3 Kebiasaan Sehari-hari	40
3.2 Analisa Data dan Masalah Keperawatan	43
3.3 Rencana Asuhan Keperawatan	44
3.4 Implementasi Keperawatan	47
3.5 Evaluasi Keperawatan	51
BAB IV PEMBAHASAN.....	55
4.1 Analisa Masalah Keperawatan.....	55
4.2 Analisis Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	57
4.3 Pemecahan Masalah.....	59
BAB V KESIMPULAN.....	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Klasifikasi Hipertensi	21
Tabel 2.2. Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif.....	30
Tabel 3.1. Hasil Evaluasi Tekanan Darah Ny. M	51
Tabel 3.2. Hasil Evaluasi Tekanan Darah Ny. N	53



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1. Pathway Hipertensi.....20



DAFTAR SINGKATAN

	Halaman
WHO : World Health Organisation.....	1
CRH : Corticotopin Releasing hormone.....	3
ACTH : Adrenocorticotropic hormone.....	3
ADL : Activity Daily Life.....	13
JNC : Join National Comunitte.....	20
CFR : Corticotropin Releasing Factor.....	27
SDKI : Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia.....	37
SIKI : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia.....	37
SLKI : Standar Luaran Keperawatan Indonesia.....	37
BAB : Buang Air Besar.....	41
BAK : Buang Air Kecil.....	41
GDS : Geriatric Depression Scale.....	42
TD : Tekanan Darah.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Laporan Asuhan Keperawatan Gerontik Ny. M

Lampiran 2 : Laporan Asuhan Keperawatan Gerontik Ny. N

Lampiran 3 : Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 4 : Lembar Konsultasi Bimbingan

Lampiran 5 : Biodata Penulis

