

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI JAKARTA
SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

RANIA IRWAN

214291517018

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

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DIJAKARTA
SELATAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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



Disusun Oleh :

**Rania Irwan
224291517018**

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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI
INTERVENSI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI
DIJAKARTA SELATAN**

OLEH :

RANIA IRWAN

214291517018

Telah dipertahankan dihadapan penguji KIAN program Studi
Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Nasional

Pada Tanggal 15 Agustus 2023

Dewan Penguji

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

Penguji 1 : Ns. Jajang Rahmat S, M.Kep, Sp.Kep.Kom

Penguji 2 : Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep., CWCCA

Mengesahkan,

Dean Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Dra Retno Widowati, M.Si.

Halaman Persetujuan Sebelum Maju Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Dengan Hipertensi di Jakarta Selatan

Nama : Rania Irwan, S.Kep

NPM : 214291517018



**Mengetahui,
Pembimbing,**

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Intan Asri Nurani".

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

Halaman Persetujuan Setelah Maju Sidang KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Dengan Hipertensi di Jakarta Selatan

Nama : Rania Irwan, S.Kep

NPM : 214291517018



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Rania Irwan, S.Kep

NPM : 214291517018

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Dengan Hipertensi di Jakarta Selatan

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.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa Karena atas berkat-Nyapenulis dapat menyelesaikan KIAN ini dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif”

Dalam penulisan penelitian ini, penulis tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang senantiasa memberikan bantuan, baik berupa bimbingan, dukungan hingga tersusunnya KIAN ini. Oleh karena itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Retno Widowati, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Ns. Naziyah, M.Kep., CWCCA.
3. Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep, Sp. Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah memberi dorongan, saran, ilmu serta waktunya dalam memberikan bimbingan selama proses pembuatan KIAN.
4. Ns.Andi Mayasari Usman, M.Kep selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan KIAN ini
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan ilmu dan fasilitas selama proses pembelajaran di kampus.
6. Kedua orang tua Alm.Ayah (Irwan Syof) dan Mama (Wetri) serta kakak dan adik yang sangat saya cintai (Audiana Irwan dan Mutiara Irwan) yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi.

7. Teman dan keluarga di kampus seperjuangan yang telah memberikan banyak semangat, saran dan selalu menemani saya dalam perjalanan perkuliahan.
8. Teman-teman seperjuangan profesi NERS angkatan 7.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas mereka yang telah memberikan bantuan kepada penulis untuk Menyusun KIAN ini.

Penulis berharap KIAN ini dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa dan maupun pihak lain yang membacanya. Penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna didunia ini, begitu pula dengan penulisan KIAN ini yang terdapat kekurangan. Akhir kata, penulis ucapkan Terimakasih.



ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Rania Irwan, Intan Asri Nurani

Latar Belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang sampai saat ini masih dijuluki sebagai *the silent killer* merupakan keadaan pada seseorang dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal yang telah ditentukan yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Penatalaksanaan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi salah satunya adalah Terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan : Menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif pada Keluarga dengan diagnosa hipertensi di Kelurahan Pancoran.

Implementasi : Tindakan keperawatan pada kedua klien dilakukan pada tanggal 5 – 9 Juni 2023. Implementasi pada diagnosa keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada kedua keluarga.

Hasil : Hasil evaluasi keperawatan dengan masalah keperawatan utama yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif, menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kedua keluarga selama 3 hari, didapatkan bahwa kedua keluarga mengalami penurunan tekanan darah yakni pada Ny. M dari 196/98mmHg, setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama ± 5 menit selama 3 hari turun menjadi 177//93mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Ny. B dari 158/88mmHg setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama ± 5 menit selama 3 hari turun menjadi 152/82mmHg

Simpulan dan Saran : Penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen Kesehatan keluarga tidak efektif. Diharapkan klien atau keluarga dapat mengaplikasikan penatalaksanaan non-farmakologis melalui terapi relaksasi otot progresif kepada anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi, sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah. Namun tetap memperhatikan prosedur gerakan agar efektif untuk dilakukan secara rutin dan terus- menerus

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot progresif

Kepustakaan : 17 (2014-2022)

**ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION THERAPY INTERVENTION IN FAMILIES WITH
HYPERTENSION IN SOUTH JAKARTA**

Rania Irwan¹, Intan Asri Nurani²

^{1,2} Faculty of Health Sciences, Nasional University, South Jakarta
Email: Irwanrania3@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension or high blood pressure, which until now is still called the silent killer, is a condition in a person where there is an increase in blood pressure that exceeds the normal limit that has been determined, systolic ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg. One of the non-pharmacological treatments for lowering blood pressure in hypertensive patients is progressive muscle relaxation therapy.

Objective: To analyze nursing care through progressive muscle relaxation therapy interventions in families with a diagnosis of hypertension in Pancoran Village.

Implementation: Nursing actions for both clients were carried out on June 5 – 9 2023. Implementation of family health management nursing diagnoses was not effective with progressive muscle relaxation therapy aimed at lowering blood pressure in both families.

Results: The results of the evaluation of nursing with the main nursing problem, ineffective family health management, showed that after progressive muscle relaxation therapy was carried out in both families for 3 days, it was found that both families experienced a decrease in blood pressure, in Mrs. M from 196/98mmHg, after being carried out intervention and resting for ± 5 minutes for 3 days decreased to 177/93mmHg. Meanwhile, Mrs.B's blood pressure decreased from 158/88 mmHg after intervention and resting for ± 5 minutes for 3 days to 152/82mmHg.

Conclusions and Suggestions: Non-pharmacological management of progressive muscle relaxation therapy is proven to reduce blood pressure in hypertensive patients with ineffective family health management nursing problems. It is hoped that clients or families can apply non-pharmacological management through progressive muscle relaxation therapy to family members who suffer from hypertension, as an effort to lower blood pressure. But still pay attention to the movement procedure so that it is effective to do it routinely and continuously.

Keywords: hypertension, progressive muscle relaxation therapy.

References : 17 (2014-2022).



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
Abstract	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	xi
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Keilmuan	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Aplikatif	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Medis	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Anatomi dan Fisiologi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Etiologi	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Manifestasi Klinis	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Klasifikasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Komplikasi	Error! Bookmark not defined.

2.1.8 Pemeriksaan Penunjang.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Indikasi dan Kontraindikasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Manfaat Relaksasi Otot Progresif...	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Prosedur terapi relaksasi otot progresif	Error! Bookmark not defined.
2.3 Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Diagnosa keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Perencanaan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Implementasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Evaluasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Asuhan Keperawatan Keluarga 1	Error! Bookmark not defined.
3.1.1 Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
3.1.2 Analisa Data dan Diagnosa	Error! Bookmark not defined.
3.1.3 Rencana Keperawatan / Intervensi	Error! Bookmark not defined.
3.1.4 Implementasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
3.1.5 Evaluasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
3.2 Asuhan Keperawatan Keluarga 2	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Analisa Data dan Masalah Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
3.2.3 Rencana Keperawatan / Intervensi	Error! Bookmark not defined.
3.2.4 Implementasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
3.2.5 Evaluasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
4.1 Analisis Masalah Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.2 Analisis Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah	Error! Bookmark not defined.

BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Klasifikasi	
Hippertensi.....	17
Perbandingan tekanan darah dua keluarga.....	17



DAFTAR SINGKATAN

KIAN : Karya Ilmiah Akhir Ners

WHO : World Health Organization

KEMESN Kes : Kementerian Kesehatan

ROP : Relaksasi Otot Progresif

PPNI : Persatuan Perawat Nasional Indonesia



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Penulis
- Lampiran 2 : Lembar Konsultasi KIAN
- Lampiran 3 : Asuhan Keperawatan Keluarga 1 dan 2
- Lampiran 4 : Surat izin praktek
- Lampiran 5 : Surat Balasan
- Lampiran 6 : Dokumentasi Kegiatan

