

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. A DAN  
NY. S DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI  
DI KELURAHAN PARI MANDALAWANGI**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Oleh:**

**MOHAMAD RUSTOM NAWAWI**

**224291517102**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2024**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. A DAN  
NY. S DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI  
DI KELURAHAN PARI MANDALAWANGI**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyarat Memperoleh Gelar  
Ners



**Oleh:**

**MOHAMAD RUSTOM NAWAWI**

**224291517102**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2024**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. A DAN  
NY. S DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI  
DI KELURAHAN PARI MANDALAWANGI**

Oleh:

**MOHAMAD RUSTOM NAWAWI**

**224291517102**

**Telah dipertahankan dihadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan  
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional  
Pada Tanggal 15 Januari 2024**

**DEWAN PENGUJI**

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

Penguji 1 : Ns. Ibnu Abas, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi  
Otot Progresif Pada Lansia Ny. A dan Ny. B Dengan  
Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Pari

Mandalawangi

Nama Mahasiswa : Mohamad Rustom Nawawi

NPM : 224291517102



## HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi  
Otot Progresif Pada Lansia Ny. A dan Ny. S Dengan  
Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Pari

Mandalawangi  
Nama Mahasiswa : Mohamad Rustom Nawawi


NPM : 224291517102

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

Penguji 1 : Ns. Ibnu Abas, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

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



()  
()  
()

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

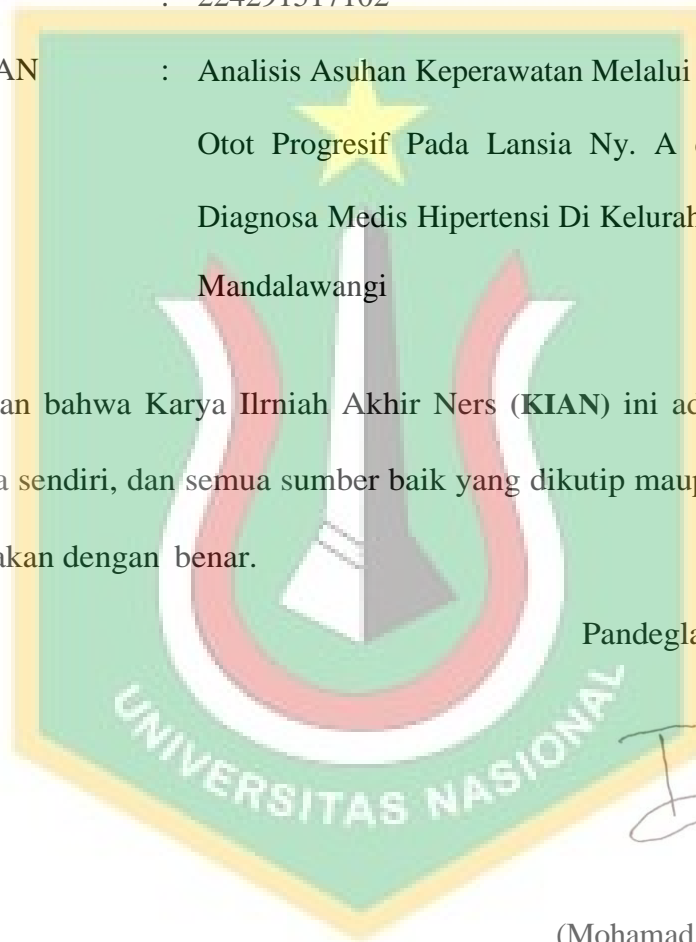
Nama Mahasiswa : Mohamad Rustom Nawawi

NPM : 224291517102

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Ny. A dan Ny. S Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Pari Mandalawangi

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.

Pandeglang, Januari 2024



(Mohamad Rustom Nawawi)

## 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 Ny. A dan Ny. S Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Pari Mandalawangi"

Penulis menyadari bahwa penulisan **KIAN ini** tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Jllahi*, 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. 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, Mertua, istri dan anak-anak tercinta yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan memberi dukungan penuh

untuk penulis.

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.

Pandeglang, Desember 2023

  
(Mohamad Rustom Nawawi)





## ABSTRAK

### ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. A DAN NY. S DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI KELURAHAN PARI MANDALAWANGI

*Mohamad Rustom Nawawi, Aisyiah*

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang biasa diderita oleh lansia. Seiring bertambahnya usia membuat pembuluh darah kehilangan elastisitasnya secara bertahap yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Berdasarkan data WHO tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Prevalensi penderita hipertensi sebagian besar terjadi di negara dengan pendapatan rendah salah satunya di Indonesia mencapai 34,146 juta jiwa. Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yaitu dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks yang bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Tujuan:** Menjelaskan asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada Lansia di Kelurahan Pari Mandalawangi.

**Implementasi:** Tindakan keperawatan kepada Ny. A mulai dilakukan pada tanggal 23 sampai 25 November 2023 sedangkan kepada Ny. S dilakukan pada tanggal 06 Desember sampai 08 Desember 2023 di Kelurahan Pari Implementasi pada masalah Hipertensi dilakukan intervensi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

**Hasil:** Relaksasi Otot Progesif efektif dan dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan pada Ny. A dan Ny. S.

**Kesimpulan dan Saran:** berdasarkan temuan dari kajian *literature* penulis menyimpulkan bahwa relaksasi otot progesif mampu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi

**Kata Kunci :** Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif.

## ABSTRACT

### **ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTION IN ELDERLY Mrs. A AND Mrs. S WITH HYPERTENSION MEDICAL DIAGNOSIS IN PARI MANDALAWANGI SUBDISTRICT**

*Mohamad Rustom Nawawi, Aisyiah*

**Background:** Hypertension is a common degenerative disease by the elderly. As we age, blood vessels lose blood gradual elasticity which can cause increased blood pressure. Based on WHO data in 2019, it shows around 1.13 billion people in the world suffer from hypertension. The prevalence of hypertension sufferers is large occurs in countries with low income, one of which is Indonesia 34.146 million people. One effort to reduce blood pressure in the elderly is by progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation is therapy in the form of movements that are systematically arranged so that the mind and body will returning to a more relaxed state which aims to help lower blood pressure in hypertensive sufferers.

**Objective:** Explain nursing care through relaxation interventions progressive muscle tone in the elderly in Pari Mandalawangi Village.

**Implementation:** Nursing action for Mrs. A started to be carried out on 23 to 25 November 2023 while to Mrs. S is done on 06 December to 08 December 2023 in Pari Implementation Village For hypertension problems, progressive muscle relaxation interventions are used to lowering blood pressure in the elderly.

**Results:** Progressive Muscle Relaxation is effective and can lower blood pressure and reduce complaints to Mrs. A and Mrs. S.

**Conclusions and Suggestions:** Based on findings from the author's literature review concluded that progressive muscle relaxation can reduce blood pressure in hypertensive clients.

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation.

# DAFTAR ISI

Halaman

## HALAMAN JUDUL

|   |      |
|---|------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN</b> ..... | iii  |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG KIAN</b> ..... | iv   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....                           | v    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                               | vi   |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                      | viii |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                   | x    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                 | xiii |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                | xiv  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                            | 1    |
| 1.1 Latar Belakang.....                                   | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                  | 5    |
| 1.3 Tujuan.....   | 5    |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                                    | 5    |
| 1.3.2 Tujuan khusus.....                                  | 6    |
| 1.4 Manfaat.....  | 6    |
| 1.4.1 Manfaat Keilmuan.....                               | 6    |
| 1.4.2 Manfaat Aplikatif.....                              | 6    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                      | 8    |
| 2.1 Konsep Lansia.....                                    | 8    |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 2.1.1 | Definisi Lansia .....                      | 8  |
| 2.1.2 | Klasifikasi Lansia .....                   | 9  |
| 2.1.3 | Ciri- ciri lansia .....                    | 10 |
| 2.1.4 | Kualitas hidup lansia.....                 | 11 |
| 2.1.5 | Teori proses lansia.....                   | 12 |
| 2.1.6 | Perubahan lansia .....                     | 15 |
| 2.1.7 | Permasalahan lansia .....                  | 17 |
| 2.2   | Konsep Hipertensi .....                    | 18 |
| 2.2.1 | Definisi Hipertensi .....                  | 18 |
| 2.2.2 | Patofisiologi .....                        | 19 |
| 2.2.3 | Etiologi.....                              | 22 |
| 2.2.4 | Manifestasi Klinis .....                   | 24 |
| 2.2.5 | Klasifikasi .....                          | 26 |
| 2.2.6 | Komplikasi.....                            | 26 |
| 2.2.7 | Penanganan Hiipertensi.....                | 28 |
| 2.2.8 | Pemeriksaan Penunjang.....                 | 30 |
| 2.2.9 | Hipertensi Pada Lansia .....               | 31 |
| 2.3   | Relaksasi Otot Progresif.....              | 32 |
| 2.3.1 | Pengertian Relaksasi Otot Progresif.....   | 32 |
| 2.3.2 | Klasifikasi Relaksasi Otot Progresif ..... | 33 |
| 2.3.3 | Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....       | 33 |
| 2.3.4 | Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....     | 34 |
| 2.3.5 | Indikasi .....                             | 35 |
| 2.3.6 | Kontraindikasi .....                       | 35 |
| 2.3.7 | Latihan Relaksasi .....                    | 36 |
| 2.3.8 | Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....     | 37 |
| 2.4   | Asuhan keperawatan Teoritis .....          | 45 |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.4.1 Pengkajian .....   | 45        |
| 2.4.2 Diagnosa Keperawatan .....                                 | 51        |
| 2.4.3 Intervensi Keperawatan.....                                | 51        |
| 2.4.4 Implementasi .....   | 56        |
| 2.4.5 Evaluasi .....   | 57        |
| <b>BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN LANSIA.....</b>                | <b>60</b> |
| 3.1 Pengkajian .....   | 60        |
| 3.2 Analisa Data dan Masalah Keperawatan.....                    | 66        |
| 3.3 Rencana Asuhan Keperawatan.....                              | 67        |
| 3.4 Implementasi Keperawatan.....                                | 68        |
| 3.5 Evaluasi Keperawatan .....                                   | 71        |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>                                   | <b>74</b> |
| 4.1 Analisa Masalah Keperawatan.....                             | 74        |
| 4.2 Analisis Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan..... | 75        |
| 4.3 Alternatif Pemecahan Masalah .....                           | 77        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                                       | <b>79</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....  | 79        |
| 5.2 Saran .....  | 80        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                      | <b>81</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>  | <b>83</b> |

## DAFTAR TABEL

Halaman

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1. Klasifikasi Tekanan Darah JNC – VIII Tahun 2020..... | 24 |
| Tabel 2.2 Langkah – langkah Relaksasi Otot Progresif .....      | 38 |
| Tabel 3.1 Hasil Anamnesis klien.....                            | 61 |
| Tabel 3.2 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Ny. A .....              | 72 |
| Tabel 3.3 Hasil Evaluasi Tekanan Darah Ny. S .....              | 73 |



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1. Pathway Hipertensi.....21

