

**ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA NY.B  
DAN NY.W DENGAN HIPERTENSI DI JAKARTA SELATAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Oleh:**

**SALWA IRLIA YAHYA**

**224291517096**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FALKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JAKARTA  
2024**

**ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA NY.B  
DAN NY.W DENGAN HIPERTENSI DI JAKARTA SELATAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners pada Program  
Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional  
Jakarta



**Disusun Oleh:**

**SALWA IRLIA YAHYA**

**224291517096**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FALKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
JAKARTA  
2024**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA NY.B  
DAN NY.W DENGAN HIPERTENSI DI JAKARTA SELATAN**

Disusun Oleh:

**SALWA IRLIA YAHYA**

224291517096

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pada Tanggal 11 Januari 2024

**DEWAN PENGUJI**

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

(.....)

Penguji 1 : Ns. Kris Sofyan Salasi, S.Kep

(.....)

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

(.....)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

## LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG KIAN

Judul : Analisa Asuhan Keperawatan melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif pada Keluarga Ny.B dan Ny.W dengan Hipertensi di Jakarta Selatan

Nama : Salwa Irlia Yahya

NPM : 224291517096



**LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN**

Judul KIAN : Analisa Asuhan Keperawatan melalui Intervensi Relaksasi Otot  
Progresif pada Keluarga Ny.B dan Ny.W dengan Hipertensi di  
Jakarta Selatan

Nama : Salwa Irlia Yahya

NPM : 224291517096

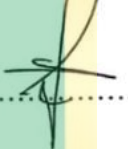
Pembimbing: Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep, Sp.Kep.Kom

()

Penguji 1 : Ns. Kris Sofyan Salasi, S.Kep

()

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

()



## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Salwa Irlia Yahya

NPM : 224191517096

Judul Penelitian : Analisa Asuhan Keperawatan melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif pada Keluarga Ny.B dan Ny.W dengan Hipertensi di Jakarta Selatan

Menyatakan bahwa dalam 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, 22 Desember 2023



(Salwa Irlia Yahya, S.Kep)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, berkah dan karunianya sehingga KIAN yang berjudul “Analisa Asuhan Keperawatan melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif pada Keluarga Ny.B dan Ny.W dengan Hipertensi di Jakarta Selatan” dapat terselesaikan dengan baik. KIAN ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar ners (Ns) pada program studi Pendidikan profesi ners Universitas Nasional.

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 saya mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” beserta ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Nasional Ibu Ns. Naziyah. M.kep
3. Ibu Ns. Intan Asri Nurani.,M.kep.,Sp.Kep,Kom selaku pembimbing KIAN yang telah meluangkan waktu dan memberi masukan, saran, bimbingan serta dukungan penuh dalam pembuatan KIAN saya.
4. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan membimbing selama pendidikan profesi ners.
5. Seluruh responden yang bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian saya.

6. Kedua orang tua serta saudara-saudara yang telah memberi doa serta dukungan sehingga KIAN ini dapat terselesaikan.
7. Teman-teman gerbong 8 A yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyusunan KIAN.

Akhir kata saya mengucapkan permohonan maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari KIAN saya. Harapan saya semoga KIAN ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 28 Desember 2023

(Salwa Irlia Yahya, S.Kep)



## ABSTRAK

### ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA NY.B DAN NY.W DENGAN HIPERTENSI DI JAKARTA SELATAN

*Salwa Irlia Yahya, Intan Asri Nurani*

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan pada darah dimana sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologis relatif mahal. Salah satu terapi non farmakologis pada penderita hipertensi dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan tujuan menurunkan tekanan darah.

**Tujuan:** Menganalisis asuhan keperawatan keluarga melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan hipertensi.

**Implementasi:** Tindakan keperawatan yang diberikan kepada kedua keluarga yang dilakukan pada tanggal 27– 29 November 2023 dan tanggal 25-27 Desember 2023. Implementasi pada diagnosa keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif dengan dilakukannya relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada kedua keluarga selama 3 hari dalam 2 sesi.

**Hasil:** Evaluasi keperawatan dengan masalah keperawatan utama yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif, menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada kedua keluarga selama 3 hari, didapatkan bahwa kedua keluarga mengalami penurunan tekanan darah yakni pada Ny.B dari 145/110 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Ny.W dari 140/100 mmHg menjadi 110/80 mmHg.

**Simpulan dan Saran:** Penatalaksanaan non farmakologis dengan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Diharapkan keluarga dapat menerapkan relaksasi otot progresif kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi secara teratur, sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kemandirian keluarga. Perawat dan keluarga juga harus memperhatikan dukungan dari anggota keluarga lainnya dalam penerapan intervensi, sehingga hasil dari intervensi menjadi optimal.

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

**Kepustakaan :** 28 (2016 – 20 23)

## ABSTRACT

### ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTION IN THE FAMILY OF MRS. B AND MRS. W WITH HYPERTENSION IN JAKARTA SELATAN

*Salwa Irlia Yahya, Intan Asri Nurani*

**Background:** Hypertension is a state of pressure in the blood in which systolic exceeds 140 mmHg and diastolic pressure exceeds 90 mmHg. Non-pharmacological therapy has always been an option for people with hypertension because the costs incurred for pharmacological therapy are relatively expensive. One of the non-pharmacological therapies in patients with hypertension by doing progressive muscle relaxation therapy with the aim of lowering blood pressure.

**Aim:** Analyze family nursing care through progressive muscle relaxation interventions in families with hypertension.

**Methodology:** Nursing actions given to both families were carried out on November 27-29, 2023 and December 25-27, 2023. Implementation of health care nursing diagnosis was not effective with progressive muscle relaxation aimed at lowering blood pressure in both families for 3 days in 2 sessions.

**Results:** Evaluation of nursing with the main nursing problem, namely ineffective health maintenance, showed that after progressive muscle relaxation in both families for 3 days, it was found that both families experienced a decrease in blood pressure in Mrs.B from 145/110 mmHg to 120/80 mmHg. While blood pressure in Mrs.W from 140/100 mmHg to 110/80 mmHg.

**Conclusions and Suggestions:** Non-pharmacological management with progressive muscle relaxation in patients with hypertension is proven to lower blood pressure. It is hoped that families can apply progressive muscle relaxation to family members suffering from hypertension regularly, as an effort to lower blood pressure and increase family independence. Nurses and family members also pay attention to the support of other family members in the implementation of the intervention, so that the results of the intervention are optimal.

**Keywords :** Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

**Libraries:** 28 (2016 – 2023)

## DAFTAR ISI

LEMBAR SAMPUL.....	i
LEMBAR JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG KIAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG KIAN.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1    LATAR BELAKANG .....	1
1.2    RUMUSAN MASALAH .....	3
1.3    TUJUAN .....	4
1.3.1    Tujuan Umum .....	4
1.3.2    Tujuan Khusus.....	4
1.4    MANFAAT.....	4
1.4.1    Manfaat Keilmuan.....	4
1.4.2    Manfaat Aplikatif.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1.    KONSEP MEDIS .....	6
2.1.1.    Definisi.....	6
2.1.2.    Anatomi dan Fisiologi Jantung .....	7
2.1.3.    Klasifikasi .....	10
2.1.4.    Etiologi Hipertesi .....	11
2.1.5.    Manifestasi Klinis .....	13

2.1.6.	Komplikasi .....	14
2.1.7.	Pemeriksaan Penunjang .....	15
2.1.8.	Pathway Hipertensi .....	19
2.1.9.	Penatalaksanaan .....	20
2.2.	Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif .....	24
2.2.1.	Definisi .....	24
2.2.2.	Manfaat .....	25
2.2.3.	Prosedur .....	25
2.3.	Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori .....	28
2.3.1.	Pengkajian .....	28
2.3.2.	Diagnosa Keperawatan Keluarga .....	42
2.3.3.	Perencanaan Keperawatan .....	45
2.3.4.	Implementasi Keperawatan .....	47
2.3.5.	Evaluasi Keperawatan .....	48
BAB III	.....	50
LAPORAN KASUS KELOLAAN KELUARGA	.....	50
3.1.	Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Ny. B .....	50
3.1.1.	Pengkajian .....	50
3.1.2.	Analisa Data Dan Diagnosa .....	52
3.1.3.	Skoring Masalah .....	53
3.1.4.	Rencana Keperawatan/ Intervensi .....	54
3.1.5.	Implementasi Keperawatan .....	55
3.1.6.	Evaluasi Keperawatan .....	56
3.2.	Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Ny.W .....	57
3.2.1.	Pengkajian .....	57
3.2.2.	Analisa dan Diagnosa .....	60
3.2.3.	Skoring Masalah .....	61
3.2.4.	Rencana Keperawatan/ Intervensi .....	61
3.2.5.	Implementasi Keperawatan .....	63
3.2.6.	Evaluasi Keperawatan .....	64
BAB IV	.....	66
PEMBAHASAN	.....	66
4.1.	Analisa Masalah Keperawatan .....	66
4.2.	Analisa Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan .....	67

4.3. Alternatif Pemecahan Masalah.....	70
BAB V.....	72
SIMPULAN DAN SARAN .....	72
5.1. Simpulan.....	72
5.2. Saran .....	73
5.2.1. Bagi Keilmuan .....	73
5.2.2. Bagi Aplikatif.....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	74
Lampiran 1 Biodata Penulis .....	76
Lampiran 2. Lembar Konsultasi/Bimbingan Kian .....	77
Lampiran 3. Laporan Asuhan Keperawatan Keluarga Tn.Ar.....	78
Lampiran 4. Laporan Asuhan Keperawatan Keluarga Tn.A .....	101
Lampiran 5. Tabel Intervensi .....	125
Lampiran 6. Surat Izin Studi Kasus .....	126
Lampiran 7. Surat Balasan Studi Kasus.....	127
Lampiran 8. Dokumentasi.....	128



## DAFTAR TABEL

Tabel Lembar Konsul.....	78
Tabel Pengkajian Keluarga Tn.Ar.....	80
Tabel Analisa Data Keluarga Tn.Ar.....	88
Tabel Skoring Keluarga Tn.Ar.....	89
Tabel Intervensi Keluarga Tn.Ar.....	91
Tabel Implementasi Dan Evaluasi Keluarga Tn.Ar.....	97
Tabel Pre Tingkat Kemandirian Keluarga Tn.Ar.....	104
Tabel post Tingkat kemandirian keluarga Tn.Ar.....	105
Tabel Pengkajian Keluarga Tn.A.....	107
Tabel Analisa Data Keluarga Tn.A.....	115
Tabel Skoring Keluarga Tn.A.....	116
Tabel Intervensi Keluarga Tn.A.....	119
Tabel Implementasi dan Evaluasi Keluarga Tn.A.....	126
Tabel Pre Tingkat Kemandirian Keluarga Tn.A.....	131
Tabel post Tingkat kemandirian keluarga Tn.A.....	132
Tabel Intervensi.....	134



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Anatomi Jantung .....	7
Gambar 2.2: Klasifikasi Menurut WHO .....	11
Gambar 2.3: Klasifikasi Menurut JNC 8.....	11
Gambar 2.4 Pathway Hipertensi .....	20



## DAFTAR SINGKATAN

ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
ARB	: Angiotensin Receptor Blocker
CCB	: Calcium Channel Blockers
DASH	: Dietary Approach To Stop Hypertension
HDL	: High Density Lipoprotein
IMT	: Indeks Masa Tubuh
JNC 8	: Joint National Committee 8
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
MmHg	: Milimeter Hydrargyrum
WHO	: World Health Organization
CRH	: Corticotropin Releasing Hormone
ACTH	: Adrenocorticotropic Hormone
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
DM	: Diabetes Melitus
EKG	: Elektrokardiogram
IVP	: Intravenous Pyelography
CT Scan	: Computerized Tomography Scan
USG	: Ultrasonografi
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
Ny	: Nyonya
Tn	: Tuan
An	: Anak



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Penulis .....	77
Lampiran 2. Lembar Konsultasi.....	78
Lampiran 3. Laporan Asuhan Keperawatan Keluarga Tn.Ar.....	80
Lampiran 4. Laporan Asuhan Keperawatankeluarga Tn.A.....	107
Lampiran 5. Tabel intervensi.....	134
Lampiran 6. Surat Izin Studi Kasus .....	135
Lampiran 7. Balasan surat studi kasus .....	136
Lampiran 8. Dokumentasi.....	138

