

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH TINGGI DAN NYERI AKUT PADA
PASIEN NY.E DAN NY.G DIRSX JAKARTA PUSAT**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

MAYLINDA VEBRIANTI SITUMEANG

234291517060

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

**ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES INTERVENTION
TO REDUCTION HIGH BLOOD PRESSURE AND
ACUT PAIN IN PATIENT NY E AND NY. G
AT X HOSPITAL CENTRAL JAKARTA**

FINAL NURSING SCIENTIFIC WORK



BY:

MAYLINDA VEBRIANTI SITUMEANG

234291517060

**PROFESSIONAL NERS EDUCATIONAL STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NATIONAL UNIVERSITY
JAKARTA
2025**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH TINGGI DAN NYERIAKUT PADA
PASIEN NY.E DAN NY.G DIRSX JAKARTA PUSAT**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH TINGGI DAN NYERI AKUT PADA
PASIEEN NY.E DAN NY.G DIRS X JAKARTA PUSAT

Oleh:

MAYLINDA VEBRIANTI SITUMEANG
234291517060

Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 14 Januari 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. Ns. Dayan Hisni, MNS

Penguji I : Ns Juang Arco Tangkas, S.Kep

Penguji 2 : Ns Naziyah, S.Kep., M.Kep., CWCCA (.....)

UNIVERSITAS NASIONAL

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan Nyeri Akut pada Pasien Ny.E dan Ny.G di RS X Jakarta Pusat.

Nama Mahasiswa : Maylinda Vebroanti Situmeang
NPM : 234291517060

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Pembimbing


Dr. Retno Widowati, M.Si


Dr. Ns. Dayan Hisni, MNS

HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan Nyeri Akut pada Pasien Ny.E dan Ny.G di RS X Jakarta Pusat.

Nama Mahasiswa : Maylinda Vebroanti Situmeang
NPM : 234291517060

Menyetujui,

Pembimbing : Dr. Ns. Dayan Hisni, MNS

Penguji 1 : Ns Juang Arco Tangkas, S.Kep

Penguji 2 : Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep.,

UNIVERSITAS NASIONAL

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maylinda Vebrianti Situmeang

NPM : 234291517060

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan Nyeri Akut pada Pasien Ny.E dan Ny.G di RS X Jakarta Pusat.

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, 10 Januari 2025



(Maylinda Vebrianti Situmeang)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus, karena atas berkatNya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulisan KIAN ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari awal penyusunan KIAN ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya.

Oleh karena itu penulis tidak lupa ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membimbing, mendukung dan mengarahkan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini yaitu:

1. Dr. Retno Widowati, M. Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Ns. Naziyah, S. Kep., M.Kep., CWCCA, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
3. Dr. Ns. Dayan Hisni, MNS, selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, dorongan serta ilmu dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
4. Ns. Juang Arco Tangkas, S.Kep, selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan KIAN ini.
5. Ns.Naziyah, S.Kep., M.Kep.,CWCCA, selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan KIAN ini.

6. Segenap seluruh Dosen dan Staf Civitas Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik serta memberikan ilmu dan yang telah membantu dan memfasilitas dalam proses pembelajaran profesi ners.
7. Terima kasih kepada kedua orangtua tercinta Ibu dan Bapa, adik-kakak yang telah mendukung, mendoakan bahkan memotivasi saya untuk tetap berjuang dalam menyelesaikan KIAN ini.
8. Terima kasih kepada Teman Baik saya yaitu Joanino Mario Gusmao yang mendukung saya dari awal S1 saya Bermula hingga Ners Ini.
9. Terima Kasih Kepada Keluarga Ruangan Vip Anggrek tempat saya dimana bekerja, yang memberikan saya ruang dan kesempatan menggali kembali Ilmu.
10. Serta keluarga dari kelas 10 C yang sudah saling memotivasi dalam dari awalnya pembuatan KIAN hingga selesainya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Kiranya Karya Ilmiah Akhir Ners ini memberikan manfaat bagi banyak pihak, khususnya bagi penulis sebagai tahap awal untuk melanjutkan KIAN selanjutnya lebih baik.

Jakarta, 10 Januari 2025



Maylinda Vebrianti Situmeang

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI DAN NYERI AKUT PADA PASIEN NY.E DAN NY.G DIRSx JAKARTA PUSAT

Maylinda Vebrianti, Dayan Hisni

Latar belakang : Hipertensi merupakan suatu penyakit jantung dan pembuluh darah yang mematikan banyak penduduk di negara maju dan berkembang termasuk Indonesia. Seseorang akan tersadar memiliki hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi antara lain sakit dan nyeri kepala, pusing, lemas, lelah, gelisah, sesak napas, mual dan muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun. Salah satu non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat Darah Tinggi dan Nyeri yang dialami pada pasien Hipertensi adalah terapi relaksasi Otot Progresif. Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik sistematis yang bekerja dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga mampu menstabilkan tekanan darah dan mencegah terjadinya penurunan curah jantung dan Melemaskan otot-otot skletal. Sehingga dapat menurunkan tekanan darah atau hipertensi dan meringankan gejala dari hipertensi seperti Nyeri.

Tujuan : Untuk menganalisa hasil dari intervensi terapi relaksasi Otot Progresif dalam menurunkan tingkat darah tinggi dan Nyeri pada pasien Hipertensi.

Implementasi : Tindakan keperawatan dilaksanakan selama 3 hari secara berturut-turut dengan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan di awal dan di akhir kegiatan, yang dimana dilakukan dihari pertama hingga hari ke – 3. disertai pendokumentasian perkembangan hasil Nyeri . Lama waktu melakukan teknik relaksasi Otot Progresif setiap responden sama, sekitar 10-20 menit. Penilaian hasil skor Nyeri dilakukan pada hari ke 3 yaitu observasi dan evaluasi ke 15 gerakan yang di lakukan oleh pasien. Lalu mengobservasi keadaan Tekanan darah dan Nyeri menggunakan skor Wong – Baker Faces.

Kesimpulan dan Rekomendasi : Terapi Relaksasi Otot Prgresif efektif digunakan untuk menurunkan tingkat tekanan Darah dan Nyeri pada pasien Hipertensi. Terapi relaksasi Otot Progresif harus dilakukan dengan rutin dan diimbangi oleh pendampingan keluarga agar upaya yang dilakukan Maksimal.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri Akut, Relaksasi Otot Progresif

Kepustakaan : 25 Pustaka (2016 – 2024)

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES INTERVENTION TO REDUCTION HIGH BLOOD PRESSURE AND ACUT PAIN IN NY PATIENTS. E AND NY. G AT X HOSPITAL CENTRAL JAKARTA

Maylinda Vebrianti, Dayan Hisni

Background: Hypertension is a disease of the heart and blood vessels that kills many people in developed and developing countries, including Indonesia. A person will realize they have hypertension when the symptoms they feel get worse. Symptoms that hypertension sufferers often complain about include pain and headaches, dizziness, weakness, fatigue, restlessness, shortness of breath, nausea and vomiting, epistaxis, and decreased consciousness. One non-pharmacological method that can reduce high blood pressure and pain experienced by hypertension patients is progressive muscle relaxation therapy. Progressive Muscle Relaxation is a systematic technique that works by tensing and relaxing the skeletal muscles so that it is able to stabilize blood pressure and prevent a decrease in cardiac output and relaxes the skeletal muscles.

Objective: To analyze the results of Progressive Muscle Relaxation therapy intervention in reducing high blood pressure and pain in hypertension patients.

Implementation: Nursing actions are carried out for 3 consecutive days with blood pressure checks carried out at the beginning and at the end of the activity, which are carried out on the first day to the 3rd day, accompanied by documentation of the development of pain results. The length of time for each respondent to carry out the Progressive Muscle Relaxation technique was the same, around 10-20 minutes. Pain score results were assessed on day 3, namely observation and evaluation of the 15 movements carried out by the patient. Then observe the condition of blood pressure and pain using the Wong – Baker Faces score.

Conclusions and Recommendations: Progressive Muscle Relaxation Therapy is effectively used to reduce blood pressure and pain levels in hypertension patients. Progressive Muscle Relaxation therapy must be carried out regularly and balanced with family assistance so that maximum efforts are made.

Keywords: Hypertension, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation

Literature: 25 Libraries (2016 – 2024)

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat.....	8
1.4.1 Manfaat Keilmuan.....	8
1.4.2 Manfaat Aplikatif.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Medis.....	10
2.1.1 Anatomi dan Fisiologi.....	11
2.1.2 Hipertensi.....	16
2.2 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif.....	23
2.2.1 Definisi.....	23
2.2.2 Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	25
2.3 Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori.....	26
2.3.1 Pengkajian.....	27
2.3.2 Diagnosa Keperawatan.....	32
2.3.3 Intervensi.....	34
2.3.4 Implementasi.....	35
2.3.5 Evaluasi.....	37
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....	38
3.1 Pengkajian.....	38
3.1.1 Pengkajian Ny. E.....	38
3.1.2 Pengkajian Ny. G.....	40

3.2 Analisa Data Masalah Keperawatan.....	43
3.2.1 Analisis Data masalah Keperawatan Ny. E.....	44
3.2.2 Analisis data Masalah Keperawatan Ny. G.....	45
3.3 Rencana Keperawatan atau Intervensi.....	47
3.4 Implementasi.....	48
3.4.1 Implementasi Ny. E.....	50
3.4.2 Implementasi Ny. G.....	53
3.5 Evaluasi.....	55
3.5.1 Evaluasi Ny. E.....	55
3.5.2 Evaluasi Ny. G.....	57
BAB IV PEMBAHASAN.....	59
4.1 Analisa masalah Keperawatan.....	59
4.2 Analisa Intervensi Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	60
4.3 Alternatif Pemecahan Masalah.....	60
BAB V PENUTUP.....	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	61
5.2.1 Bagi pasien.....	62
5.2.2 Bagi RS Primaya PGI Cikini.....	63
5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan.....	64
5.2.4 Bagi Penulis Selanjutnya.....	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Faktor Risiko Hipertensi.....	17
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	19



DAFTAR GAMBAR

2.1 Anatomi.....	9
------------------	---



DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
WHO	: World Health Organization
RH	: Respon hasil
HR	: <i>Heart rate</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Asuhan Keperawatan Ny. E
- Lampiran 2 : Asuhan Keperawatan Ny. G
- Lampiran 3 : SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 4 : Lembar Konsultasi atau Bimbingan KIAN
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Balasan Rumah Sakit
- Lampiran 7 : Biodata Penulis
- Lampiran 8 : Studi Jurnal

