

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA
DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

DIFTIA DWI CAHYA NINGRUM

244291517075

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JAKARTA
2026**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA
DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners



Oleh :

DIFTIA DWI CAHYA NINGRUM

244291517075

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JAKARTA
2026**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA
DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI
DI SASANA TRESNA WERDHA
RIA PEMBANGUNAN

Oleh :

DIFTIA DWI CAHYA NINGRUM

244291517075

**Telah dipertahankan di hadapan penguji KIAN Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tanggal 10 Januari 2026**

DEWAN PENGUJI

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

Penguji 1 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji 2 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep., Sp.Kep.Kom



Mengesahkan,

Dean Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi
Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Diagnosa
Medis Hipertensi di Sasana Tresna Werdha RIA

Pembangunan

Nama Mahasiswa : Diftia Dwi Cahya Ningrum

NPM : 244291517075

Mengetahui,

Pembimbing



Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU KIAN

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Sasana Tresna Werdha RIA

Pembangunan

Nama Mahasiswa : Diftia Dwi Cahya Ningrum

NPM : 244291517075

Mengetahui,

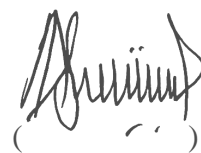
Penguji 1 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom



Penguji 2 : Ns. Ibnu Abas, M.Kep., Sp.Kep.Kom



Penguji 3 : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Diftia Dwi Cahya Ningrum

NPM : 244291517075

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi

Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Diagnosa

Medis Hipertensi di Sasana Tresna Werdha RIA

Pembangunan

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 2026



Diftia Dwi Cahya Ningrum

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN

Diftia Dwi Cahya Ningrum, Aisyiah

Latar Belakang : Penuaan menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun secara bertahap, disfungsi endotel, serta peningkatan resistensi vaskular perifer sehingga meningkatkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Salah satu terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah dan tingkat stress.

Tujuan : Menjelaskan analisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada lansia dengan diagnosa medis hipertensi di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

Implementasi : Tindakan keperawatan terapi relaksasi otot progresif mulai dilakukan tanggal 1 November 2025 sampai dengan 05 November 2025 sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan durasi setiap sesi selama 10 – 15 menit.

Hasil : Setelah dilakukan implementasi didapatkan Tn. K mengalami penurunan tekanan darah dengan rata – rata sistolik 10 mmHg dan rata – rata diastolik 1,67 mmHg. Ny. S mengalami penurunan tekanan darah dengan rata – rata sistolik 15 mmHg dan rata – rata diastolik 4,67 mmHg.

Simpulan dan Saran : Relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Terapi ini dapat diimbangi dengan pola hidup sehat dengan cara mengurangi konsumsi garam yang berlebih, memperbaiki kualitas tidur, serta rajin beraktivitas fisik.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif.

Kepustakaan : 48 (2016 – 2025).

ABSTRACT

ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTION IN OLDER ADULTS WITH A MEDICAL DIAGNOSIS OF HYPERTENSION AT SASANA TRESNA WERDHA RIA PEMBANGUNAN

Diftia Dwi Cahya Ningrum, Aisyiah

Background: Ageing is associated with a gradual decrease in blood vessel elasticity, endothelial dysfunction, and increased peripheral vascular resistance, thereby elevating the risk of hypertension. One non-pharmacological therapy for reducing blood pressure is progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation has been shown to reduce blood pressure and stress levels.

Objective: To describe the analysis of nursing care through progressive muscle relaxation intervention in older adults with a medical diagnosis of hypertension at Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

Implementation: Progressive muscle relaxation nursing interventions were conducted from November 1 to November 5, 2025, three times per week, with each session lasting 10–15 minutes.

Results: Following the implementation, Mr K experienced a reduction in blood pressure with an average systolic decrease of 10 mmHg and an average diastolic decrease of 1.67 mmHg. Mrs S experienced a reduction in blood pressure with an average systolic decrease of 15 mmHg and an average diastolic decrease of 4.67 mmHg.

Conclusion and Recommendation: Progressive muscle relaxation is effective in reducing blood pressure in older adults with hypertension. This therapy can be complemented by a healthy lifestyle, including reducing excessive salt intake, improving sleep quality, and engaging in regular physical activity.

Keywords: Hypertension, Older Adults, Progressive Muscle Relaxation.

References: 48 (2016–2025).

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi berdasarkan JNC-8.....	36
Tabel 2.2 Prosedur Relaksasi Otot Progresif	62
Tabel 3.1 Hasil Evaluasi Tekanan Darah selama Intervensi pada Tn. K.....	93
Tabel 3.2 Hasil Evaluasi Tekanan Darah selama Intervensi pada Ny. S	93



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patofisiologi Hipertensi..... 41



DAFTAR SINGKATAN

AHA : *American Heart Association*

CVA : *Cerebrovascular Accident*

DASH : *Dietary Approaches to Stop Hypertension*

ESC/ESH : *European Society of Cardiology/European Society of Hypertension*

GERMAS : *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*

IMT : *Indeks Massa Tubuh*

JNC : *Joint National Committee*

RAAS : *Renin-Angiotensin-Aldosteron*

SKI : *Survei Kesehatan Indonesia*

WHO : *World Health Organization*



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU KIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU KIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	18
BAB I PENDAHULUAN.....	19
1.1 Latar Belakang.....	19
1.2 Rumusan Masalah.....	24
1.3 Tujuan.....	24
1.3.1 Tujuan Umum.....	24
1.3.2 Tujuan Khusus.....	25
1.4 Manfaat.....	25
1.4.1 Manfaat Keilmuan.....	25

1.4.2 Manfaat Aplikatif..... 26

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 27

2.1 Konsep Lansia 27

2.1.1 Definisi Lansia 27

2.1.2 Klasifikasi Lansia 28

2.1.3 Perubahan yang Terjadi pada Lansia 28

2.2 Konsep Hipertensi 36

2.2.1 Definisi Hipertensi 36

2.2.2 Klasifikasi 36

2.2.3 Etiologi 37

2.2.4 Manifestasi Klinis 38

2.2.5 Patofisiologi 39

2.2.6 Komplikasi 42

2.2.7 Pemeriksaan Penunjang 43

2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi 46

2.3 Relaksasi Otot Progresif 52

2.3.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif 52

2.3.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif 52

2.3.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif 53

2.3.4 Prosedur Relaksasi Otot Progresif 53

2.4 Konsep Dasar Masalah Keperawatan 62



2.4.1	Definisi	62
2.4.2	Faktor Risiko	62
2.4.3	Kondisi Klinis terkait.....	63
2.5	Asuhan Keperawatan Teoritis	63
2.5.1	Pengkajian.....	63
2.5.2	Diagnosa Keperawatan	68
2.5.3	Intervensi Keperawatan	69
2.5.4	Implementasi.....	70
2.5.5	Evaluasi.....	70
BAB III	LAPORAN KASUS KELOLAAN	73
3.1	Pengkajian	73
3.2	Analisa Data dan Masalah Keperawatan.....	84
3.3	Rencana Asuhan Keperawatan.....	86
3.4	Implementasi Keperawatan	87
3.5	Evaluasi Keperawatan	92
BAB IV	PEMBAHASAN	94
4.1	Analisis Masalah Keperawatan	94
4.2	Analisis Intervensi dalam Mengatasi Masalah Keperawatan.....	97
4.3	Alternatif Pemecahan Masalah.....	101
BAB V	PENUTUP	103
5.1	Simpulan.....	103

5.2	Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA		105
LAMPIRAN.....		111



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi/Bimbingan KIAN.....	111
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Instansi.....	114
Lampiran 3 Asuhan Keperawatan Tn. K.....	115
Lampiran 4 Asuhan Keperawatan Ny. S.....	150
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	183
Lampiran 6 Lembar Balik Hipertensi.....	184
Lampiran 7 Leaflet Relaksasi Otot Progresif.....	189
Lampiran 8 Uji Similaritas Naskah KIAN.....	191
Lampiran 9 Biodata Penulis.....	193

