



ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TELUK BATANG

KARYA ILMIAH AKHIR (KIA)

OLEH :
ROSINI
NIM 891242011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI)
PONTIANAK
2025

LEMBAR PENGESAHAN

ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELUK BATANG

KARYA ILMIAH AKHIR (KIA)

Disusun oleh :

Rosini
NIM. 891242011

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal, 22 Agustus 2025

Penguji I

Penguji II

Ns. Dodik Limansyah, M.Kep., Sp. Kom
NIDN. 1115017704

Ns. Nurul Jamil, M.Kep
NIDN. 1129089101

Penguji III

Ns. Nurul Hidayah, M.Kep
NIDN. 1119079101

KIA ini telah diterima sebagai salah satu syarat
untuk mendapatkan gelar Ners (Ns.)

Mengetahui,
Pontianak, ... Oktober 2025

Ketua
STIKes YARSI Pontianak

Ketua Program Studi
Pendidikan Profesi Ners

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Ns. Nurpratiwi, M.Kep
NIDN. 1110118703

INSTRUMEN PENELITIAN

Berdasarkan permohonan Uji Kelayakan Instrumen yang diajukan oleh :

Nama : Rosini

NIM : 891242011

Program Studi : Profesi Ners STIKes YARSI Pontianak

Judul Penelitian : Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap
Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di
Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Batang

Setelah dilakukan analisis mendalam, maka saya selaku validator yang ditunjuk, dengan ini menyatakan bahwa saudara/saudari telah valid dalam melakukan tindakan sebagaimana yang telah dituliskan diatas dan layak untuk melakukan penelitian.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pontianak, Juni 2025

Validator



Ns. Nurul Hidayah, M. Kep.

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini diajukan oleh :

Nama : Rosini

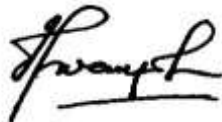
NIM : 891242011

Program Studi : Profesi Ners

Judul : Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap
Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di
Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Batang

Untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak.

PEMBIMBING



Ns. Nurul Hidayah, M. Kep.

Diajukan di : Pontianak

Tanggal 15 Agustus 2025

ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELUK BATANG

Penulis : Rosini
Email : rosini1317@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia mulai mengalami penurunan fungsi salah satunya pada sistem peredaran darah. Penurunan elastisitas dinding pembuluh darah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Salah satu upaya penanganan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi otot progresif, terapi ini bertujuan untuk memunculkan respon relaksasi yang dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan pada pasien dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Teluk Batang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus yang berorientasi pada proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar pengkajian keperawatan, SOP terapi relaksasi otot progresif, dan lembar observasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari pada pasien terjadi penurunan tekanan darah yaitu 160/100 mmHg menjadi 145/90 mmHg, penurunan intensitas nyeri yaitu skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan), dan penurunan skor kecemasan yaitu skor 26 (kecemasan sedang) menjadi skor 6 (tidak ada kecemasan). Dengan demikian, penerapan terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi masalah keperawatan pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : asuhan keperawatan, hipertensi, terapi relaksasi otot progresif.

**ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN
ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF
TELUK BATANG PUBLIC HEALTH CENTER**

Writer : Rosini

E-mail : rosini1317@gmail.com

ABSTRACT

Elderly individuals begin to experience functional decline, including in the circulatory system. Decreased elasticity of blood vessel walls can cause increased blood pressure. One treatment effort to lower blood pressure is progressive muscle relaxation therapy, this therapy aims to elicit a relaxation response that can stimulate sympathetic and parasympathetic nerve activity, resulting in decreased blood pressure in the elderly. This study aims to determine the nursing care for patients with the application of progressive muscle relaxation therapy to reduce blood pressure in elderly with hypertension in the work area of Teluk Batang Community Health Center. This study used a case study research type oriented to the nursing process including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The research instruments used are nursing assessment sheets, standard operating procedures for progressive muscle relaxation therapy, and observation sheets. The results of the study showed that after nursing care for 3 days in patients there was a decrease in blood pressure, namely 160/100 mmHg to 145/90 mmHg, a decrease in pain intensity, namely a scale of 6 (moderate pain) to a scale of 2 (mild pain), and a decrease in anxiety scores, namely a score of 26 (moderate anxiety) to a score of 6 (no anxiety). Thus, the application of progressive muscle relaxation therapy is effective in addressing nursing problems in the elderly with hypertension.

Keywords : nursing care, hypertension, progressive muscle relaxation therapy.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah SWT, atas berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul "Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Batang". KIA ini juga merupakan prasyarat untuk mencapai Gelar Ners (Ns.) pada Program Studi Ners tahap profesi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) YARSI Pontianak.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan KIA ini tidak akan pernah lepas dari peran serta berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak Iman dan Ibu Sainah
2. Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep., selaku Ketua STIKES YARSI Pontianak
3. Ns. Nurpratiwi, M. Kep., selaku Ketua Prodi Ners STIKES YARSI Pontianak
4. Nurul Aini, S.KM., selaku Kepala Puskesmas Teluk Batang
5. Ns. Nurul Hidayah, M. Kep., selaku pembimbing KIA
6. Ns. Dodik Limansyah, M. Kep., Sp. Kom., selaku penguji I
7. Ns. Nurul Jamil, M. Kep., selaku penguji II
8. Dosen dan Staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan YARSI Pontianak
9. Teman-teman satu angkatan Prodi Ners STIKES YARSI Pontianak

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, hal tersebut tidak lepas dari kelemahan dan keterbatasan diri. Penulis berharap agar karya tulis ilmiah ini dapat berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan, memberikan manfaat, dan dapat diimplikasikan bagi semua pihak. Semoga Allah SWT senantiasa mengistiqomahkan serta meridhoi perjuangan kita.

Kayong Utara, Agustus 2024

Penulis

Rosini

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
INSTRUMEN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
E. Manfaat	3
1. Manfaat Teoritis	3
2. Manfaat Praktis	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	4
1. Pengertian.....	4
2. Klasifikasi	5
3. Etiologi.....	5
4. Patofisiologi	6
5. Manifestasi Klinis	9
6. Pemeriksaan Penunjang	9
7. Komplikasi	10
8. Penatalaksanaan	11
B. Konsep Lanjut Usia.....	12
1. Pengertian.....	12
2. Karakteristik Lansia	12
3. Perubahan Lanjut Usia	12
C. Konsep Relaksasi Otot Progresif	13
1. Pengertian.....	13
2. Tujuan dan Manfaat	14
3. Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	15
D. Asuhan Keperawatan Teoritis	18
1. Pengkajian.....	18
2. Diagnosis Keperawatan.....	24
3. Rencana Keperawatan.....	24
4. Implementasi Keperawatan.....	25
5. Evaluasi Keperawatan.....	25

BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	26
A. Pengkajian.....	26
B. Analisis Data	37
C. Diagnosis Keperawatan.....	37
D. Intervensi Keperawatan.....	38
E. Implementasi Keperawatan.....	41
F. Evaluasi Keperawatan.....	47
BAB IV PEMBAHASAN.....	55
A. Analisis Proses Keperawatan dengan Konsep Teori dan Kasus	55
B. Analisis Penerapan Intervensi dengan <i>Evidence Based Nursing Practice</i>	57
C. Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang dapat dilakukan.....	61
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	5
Tabel 2. 2 Analisis Hasil MFS (<i>Morse Fall Scale</i>)	24
Tabel 3. 1 <i>Short Portable Mental Status Quesioner</i>	32
Tabel 3. 2 Status fungsional (Katz Indeks)	33
Tabel 3. 3 <i>Mini-Mental State Exam (MMSE)</i>	35
Tabel 3. 4 <i>Fall Risk Assesment Tool (Morse Fall Scale)</i>	36

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Ny.S	57
Grafik 4. 2 Hasil Pengukuran Skala Nyeri Ny.S.....	59
Grafik 4. 3 Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Ny.S.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Observasi.....	69
Lampiran 2. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	70
Lampiran 3. Dokumentasi Implementasi Keperawatan	79