



**ANALISIS PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA
NY.M YANG MENDERITA PENYAKIT HIPERTENS DENGAN
INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI DI WILAYAH
KERJA UPT PUSKESMAS PERUMNAS II
PONTIANAK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**OLEH:
RIKI SAPUTRA
NIM 891211056**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
2022**



**ANALISIS PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA
NY.M YANG MENDERITA PENYAKIT HIPERTENS DENGAN
INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI DI WILAYAH
KERJA UPT PUSKESMAS PERUMNAS II
PONTIANAK**

KIAN

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

**OLEH:
RIKI SAPUTRA
NIM 891211056**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK**

2022

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Analisis Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Ny.M Yang Menderita Penyakit Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak” ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Riki Saputra

Nim : 891211056

Program Studi : Profesi Ners

Tahun Akademik : 2022

Tempat dan Tanggal : Pontianak, 08 Juli 2022

Tanda Tangan : Materai 6000

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : Riki Saputra

NIM : 891211056

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI
Pontianak

Judul : Analisis Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Ny.M Yang
Menderita Penyakit Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi
Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan darah Tinggi Di
Wilayah Kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak.

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

PEMBIMBING

(Ns. Ali Akbar, M. Kep)

Diajukan di : Pontianak

Tanggal : 04 Juli 2022

LEMBAR PENGESAHAN

**ANALISIS PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. M YANG
MENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI DENGAN INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH TINGGI DI WILAYAH KERJA UPT
PUSKESMAS PERUMNAS II PONTIANAK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

Disusun oleh:

**Riki Saputra
NIM.891211056**

**Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal, 08 Juli 2022**

Penguji I

Penguji II

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

**Ns. Debby Hatmalyakin, M. Kep
NIDN. 1102039301**

Penguji III

**Ns. Ali Akbar, M. Kep
NIDN. 1118108602**

**KIAN ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk
mendapatkan gelar Ners (Ns.)
Mengetahui Pontianak, 08 Juli 2022**

**Ketua Ketua
STIKes YARSI Pontianak**

**Program Studi
Pendidikan Profesi Ners**

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

**Ns. Yunita Dwi Anggreini, M. Kep
NIDN. 1112068902**

**ANALISIS PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. M YANG
MENDERITA PENYAKIT HIPERTENSI DENGAN INTERVENSI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH TINGGI DI WILAYAH KERJA UPT
PUSKESMAS PERUMNAS II PONTIANAK**

Riki Saputra¹ Ali Akbar²

Program Studi Pendidikan Ners STIKes YARSI Pontianak

Riki Saputra: Program Studi pendidikan Ners, STIKes YARSI Pontianak, Jln
Dusun Rantau Panjang, Kabupaten Kayong Utara, Kalimantan Barat-78852,

E-mail : saputrariki968@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang hipertensi merupakan suatu masalah yang mendunia baik negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia. Penanganan hipertensi dapat menggunakan farmakologis dan non-farmakologis, salah satu dengan non-farmakologis yaitu menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan gabungan antara latihan pernapasan dan gerakan untuk mendapatkan perasaan rileks yang dapat menstimulasi hipotalamus dengan menurunkan hormon CRH dan ACTH yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan saraf parasimpatis yang akhirnya terjadi penurunan denyut jantung dan tekanan darah. **Tujuan** untuk menerapkan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi. **Metode** penelitian menggunakan metode studi kasus penerapan asuhan keperawatan kepada pasien secara langsung. **Hasil** penelitian selama 3 hari terjadi penurunan tekanan darah pada Ny.M sebesar 10 mmHg setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. **Kesimpulan** penelitian bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah serta menurunkan intensitas nyeri dan dapat meningkatkan rasa nyaman pada penderita hipertensi. **Rekomendasi** kepada petugas kesehatan agar dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif tersebut.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Otot progresif, Penurunan Hipertensi

¹ Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak

² Dosen STIKes YARSI Pontianak

**ANALYSIS OF NURSING CARE APPLICATION IN NY. M WHO IS
SUFFERING HYPERTENSION WITH INTERVENTION
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AGAINST
DECREASE HIGH BLOOD PRESSURE IN THE
WORKING AREA OF THE UPT PUSKESMAS
PERUMNAS II PONTIANAK**

Riki Saputra¹ Ali Akbar²

Program Studi Pendidikan Ners STIKes YARSI Pontianak

Riki Saputra: Program Studi pendidikan Ners, STIKes YARSI Pontianak, Jln
Dusun Rantau Panjang, Kabupaten Kayong Utara, Kalimantan Barat-78852,
E-mail : saputrariki968@gmail.com

ABSTRACT

Introduksi Hypertension is a global problem in both developed and developing countries, including Indonesia. Handling hypertension can use pharmacological and non-pharmacological, one of which is non-pharmacological using progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation is a combination of breathing and movement exercises to get a relaxed feeling that can stimulate the hypothalamus by decreasing the CRH and ACTH hormones which can decrease sympathetic nerve activity and increase parasympathetic nerves which ultimately decreases heart rate and blood pressure. **Destination** to apply progressive muscle relaxation in hypertensive patients. **Metode** The research uses the case study method of applying nursing care to patients directly. **Result** Research shows that progressive muscle relaxation therapy is very effective in lowering blood pressure and reducing pain intensity and can increase comfort in patients with hypertension. **Recommendation** to health workers so that they can apply the progressive muscle relaxation therapy.

Keyword: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Hypertension Reduction

¹ Students from Pontianak YARSI STIKes

² Lecturel of Pontianak YARSI STIKes

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah kita panjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, keberuntungan dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ners ini yang berjudul “Analisis Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Ny.M Yang Menderita Penyakit Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak” sebagai salah satu prasyarat dalam menyelesaikan pendidikan profesi ners keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmi Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Islam Pontianak.

Shalawat serta salam tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW, sebagai tauladan kita semua. Teriring ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada orang-orang telah memberikan bantuan, dukungan serta kritik dan saran kepada penulis. Semoga Allah SWT, senantiasa membimbing kita dalam usaha serta niat dalam rangka menjadi hamba yang berlomba-lomba dalam kebaikan.

Terima kasih penulis sampaikan:

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan moril, materil serta selalu memberikan doa setiap saat sehingga penulis terus semangat dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
2. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YARSI Pontianak.
3. Ibu Yunita Dwi Anggraini, M.Kep selaku Ketua Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YARSI Pontianak.
4. Ibu Ns. Nurul Hidayah, M.Kep selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberi arahan dengan penuh sabar kepada penulis selama duduk dibangku kuliah.
5. Bapak Ns. Ali Akbar, M. Kep selaku penguji III dan pembimbing yang telah membimbing dengan penuh sabar, bijaksana dan sangat cermat memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian KIAN ini.
6. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan masukan sehingga terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir Ners

(KIAN) ini.

7. Bapak Ns. Debby Hatmalyakin, M. Kep selaku penguji II yang telah memberikan masukan sehingga terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
8. Seluruh Staf dan Dosen yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian penelitian ini.
9. Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian sekaligus memberikan data hipertensi.
10. Teman-teman seperjuangan Prodi S1 angkatan ke-9 STIKes YARSI Pontianak khususnya sahabatku The Bento yang berkat semangat, doa dan dukungannya membuat penulis terus mampu menyelesaikan KIAN ini.

Semoga KIAN ini dapat memberikan manfaat dan menjadi pengembangan ilmu keperawatan. Untuk memaksimalkan manfaat tersebut penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari setiap pembaca.

Pontianak, 08 Juli 2022

(Riki Saputra)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Perumusan masalah	5
C. Tujuan penulisan	6
D. Manfaat penulisan	6
BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. Konsep Dasar Hipertensi	8
1. Pengertian	8
2. Klasifikasi	9
3. Etiologi	10
4. Manifestasi Klinis	13
5. Patofisiologi	14
6. Pathway	16
7. Komplikasi	16
8. Pemeriksaan Penunjang	17
9. Penatalaksanaan	18
B. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	20
1. Pengertian	20

2. Tujuan dan Manfaat.....	20
3. Indikasi	20
4. Kontraindikasi	21
5. Mekanisme	21
6. Pathway	23
7. Hal Yang Harus Diperhatikan	23
8. Prosedur	24
C. Konsep Asuhan Keperawatan.....	32
1. Pengkajian Keperawatan	32
2. Diagnosa Keperawatan.....	36
3. Intervensi Keperawatan	36
4. Implementasi Keperawatan	38
5. Evaluasi Keperawatan	38
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	39
A. Pengkajian Keperawatan	39
B. Analisa Data	56
C. Perencanaan Keperawatan.....	59
D. Pelaksanaan Keperawatan	61
E. Evaluasi Keperawatan	64
BAB IV PEMBAHASAN.....	71
A. Analisis proses keperawatan dengan konsep.....	71
teori dan kasus terkait	71
B. Analisis penerapan Intervensi berdasarkan	77
<i>Evidence Based Nursing Practice</i>	77
C. Alternatif pemecahan masalah atau solusi yang.....	79
dapat dilakukan.....	79
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
DAFTAR LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi	10
Tabel 3. 1 Analisa Data	56
Tabel 3. 1 Intervensi Keperawatan.....	59
Tabel 3. 1 Implementasi Hari Pertama.....	61
Tabel 3. 1 Implementasi Hari Kedua	63
Tabel 3. 1 Implementasi Hari Ketiga	63
Tabel 3. 1 Evaluasi Hari Pertama.....	64
Tabel 3. 1 Evaluasi Hari Kedua	66
Tabel 3. 1 Evaluasi Hari Ketiga	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tarik Nafas Dalam	25
Gambar 2. 2 Kerutkan Dahi dan Pejamkan Mata	26
Gambar 2. 3 Mengembungkan Pipi	26
Gambar 2. 4 Mengempotkan Pipi	26
Gambar 2. 5 Mulut Mencucu/Memonyongkan Bibir.....	27
Gambar 2. 6 Menyengir Dengan Mengatupkan Gigi.....	27
Gambar 2. 7 Menempelkan Dagu Didada Sampai.....	28
Menengadah Kebelakang Hingga Muka Keatas.....	28
Gambar 2. 8 Angkat Kedua Bahu Seakan Menyentuh Telinga	28
Gambar 2. 9 Kedua Tangan Mengepal Tekuk Tangan Kearah Badan	29
Gambar 2. 10 Kedua Tangan Diluruskan Menjauh Dari Badan	29
Gambar 2. 11 Membusungkan Dada.....	30
Gambar 2. 12 Kembungkan Perut.....	30
Gambar 2. 13 Melengkungkan Dada Kebelakang	30
Gambar 2. 14 Kencangkan Otot Bokong	31
Gambar 2. 15 Arahkan Jari-jari Kaki Ke Badan	31
Gambar 2. 16 Arahkan Jari-jari Kaki Ke Depan.....	32

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 <i>Patway</i> Hipertensi	16
Skema 2. 2 <i>Patway</i> Relaksasi Otot Progresif.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat permohonan izin penelitian ke Puskesmas Perumnas II Pontianak
- Lampiran 2 : Surat balasan permohonan izin penelitian ke Puskesmas Perumnas II Pontianak
- Lampiran 3 : Pernyataan kesediaan menjadi responden
- Lampiran 4 : Satuan acara penyuluhan
- Lampiran 5 : Media satuan acara penyuluhan
- Lampiran 6 : Dokumentasi