



**ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY. P PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI RAYA
KABUPATEN BENGKAYANG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

OLEH:

BRILLIANTIN OKTAVIA

NIM. 891221011

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

2023

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

**Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah hasil karya saya sendiri
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : BRILLIANTIN OKTAVIA

Nim : 891221011

Tanda Tangan : materai 6000

Tanggal : 24 Juli 2023

LEMBAR PENGESAHAN
ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY. P
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SUNGAI RAYA KABUPATEN BENGKAYANG

Disusun Oleh:

BRILLIANTIN OKTAVIA

891221011

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada Tanggal 24 Juli 2023

Penguji I

Penguji II

Dr. Defa Arisandi, MSN, Ph.D
NIDN. 1123078701

Ns. Hendra Priyatnanto, M.Kep
NIDN. 1110109102

Penguji III

Ns. Mimi Amaludin, M.Kep
NIDN. 111059301

Mengetahui

Pontianak 29 Agustus 2023

Ketua

STIKes YARSI Pontianak

Ketua

**Program Studi Pendidikan Profesi
Ners**

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

Ns. Nurpratiwi, M. Kep
NIDN. 1110118703

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : BRILLIANTIN OKTAVIA
NIM : 891221011
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI
Pontianak
Judul : Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam
Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. P Penderita
Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya
Kabupaten Bengkayang

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. Mimi Amaludin, M. Kep

Diajukan di : Pontianak
Tanggal : 21 Juli 2023

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners yang berjudul: “Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. P Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang”

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners keperawatan di STIKES YARSI Pontianak Tahun Ajaran 2023/2024. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dorongan baik moril maupun material kepada penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YARSI Pontianak.yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M.Kep. selaku Ka.Prodi Pendidikan Profesi Ners
3. Bapak Ns. Mimi Amaludin, M. Kep selaku Pembimbing yang banyak memberikan masukan, motivasi, ketelitian serta penuh kesabaran dalam membimbing penulis.
4. Kepada semua pihak yang berada di Puskesmas Sungai Raya.
5. Teman-teman Prodi Ners yang saya sayangi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung atas selesainya KIAN saya ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan yang telah dberikan oleh semua pihak di atas mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Semoga KIAN ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pontianak, 21 Juli 2023

Penulis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKes YARSI Pontianak, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BRILLIANTIN OKTAVIA

NIM : 891221011

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Jenis Karya : Karya Tulis Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. P Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes YARSI Pontianak berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pontianak

Pada tanggal : 21 Juli 2023

Yang menyatakan

BRILLIANTIN OKTAVIA

ABSTRAK

Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. P Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang

Brilliantin Oktavia¹, Mimi Amaludin²

¹Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak

²Dosen STIKes YARSI Pontianak

Email: brilliantinoktavia4@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis kronis di mana tekanan darah di arteri meningkat, yang mengharuskan jantung bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengalirkan darah melalui pembuluh darah. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologis dengan menggunakan relaksasi otot progresif.

Tujuan : Menggambarkan Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. P Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang

Metode : Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah akhir menggunakan metode analisis kasus dengan penerapan *evidence based nursing practice*.

Hasil : Hasil analisis penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada Ny. P dengan hipertensi.

Kesimpulan : Dari hasil analisis didapatkan bahwa selama 3 kali pertemuan dengan pemberian relaksasi otot progresif, Ny. P dapat secara perlahan menurunkan dan mengontrol tekanan darahnya.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif

Sumber : 31 (2003-2022)

ABSTRACT

Analysis of the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Lowering Blood Pressure in Mrs. P with Hypertension in the Working Area of the Sungai Raya Health Center, Bengkayang Regency

Brilliantin Oktavia¹, Mimi Amaludin²

¹Student of STIKes YARSI Pontianak

²Lecture of STIKes YARSI Pontianak

Email: brilliantinoktavia4@gmail.com

Background: Hypertension or high blood pressure is a chronic medical condition in which blood pressure in the arteries increases, requiring the heart to work harder than usual to circulate blood through the blood vessels. Handling hypertension can be done non-pharmacologically by using progressive muscle relaxation.

Objective: Describe the Analysis of the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Lowering Blood Pressure in Mrs. P with Hypertension in the Working Area of the Sungai Raya Health Center, Bengkayang Regency.

Methods: The method used in writing the final scientific paper uses a case analysis method with the application of evidence based nursing practice.

Results: The results of the analysis of the application of progressive muscle relaxation therapy can reduce and control blood pressure in Mrs. P with hypertension.

Conclusion: From the results of the analysis, it was found that during 3 meetings with the provision of progressive muscle relaxation, Mrs. P could slowly lower and control her blood pressure.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation

Source: 31 (2003-2022)

DAFTAR ISI

COVER	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan	4
E. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	7
A. Hipertensi	7
B. Relaksasi Otot Progresif.....	18
C. Asuhan Keperawatan Teoritis	25
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	33
BAB IV PEBAHASAN	55
A. Analisis Proses Keperawatan Dengan Konsep Teori dan Kasus Terkait	55
B. Analisis penerapan intervensi berdasarkan Evidence Based Nursing Practice.....	59
C. Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang dapat dilakukan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63

A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63
REFERENSI.....	64
LAMPIRAN.....	67