



**EFEKTIVITAS PENERAPAN LATIHAN OTOT PROGRESIF
TERHADAP RESPON ANSIETAS DAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SENTEBANG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

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

**OLEH:
TUTI ANDRIANI
NIM. 891221054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
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 : Tuti Andriani

Nim : 881221054

Tanda Tangan : materai 10000

Tanggal : Agustus 2023

LEMBAR PENGESAHAN
EFEKTIVITAS PENERAPAN LATIHAN OTOT PROGRESIF
TERHADAP RESPON ANSIETAS DAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SENTEBANG

Disusun Oleh:

Tuti Andriani

NIM. 891221054

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal

Penguji I

Penguji II

Dr. Ns. Wahyu Kirana M.Kep.,Sp.Jiwa
NIDN. 1106049002

Ns. Masmuri, M.Kep
NIDN. 1112028403

Penguji III

Dr. Ns. Florensa M.Kep.,Sp.Kep.J
NIDN. 1114057801

KIAN ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk
mendapatkan gelar Ners (Ns)
mengetahui

Pontianak, Agustus 2023

Ketua
STIKes YARSI Pontianak

Ketua Program Studi
Pendidikan Profesi Ners

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

Ns. Nurpratiwi, M.Kep
NIK. 3198711200809 2 011

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : Tuti Andriani
NIM : 891221054
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI
Pontianak
Judul : Efektivitas Penerapan Latihan Otot Progresif Terhadap
Respon Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Penderita
Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sentebang

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

Dr. Ns. Florensa M.Kep.,Sp.Kep.J

NIDN. 1112028403

Diajukan di : Pontianak
Tanggal : Agustus 2023

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul: “Efektivitas Penerapan Latihan Otot Progresif Terhadap Respon Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sentebang.”

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 Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners
3. Ibu Dr. Ns. Florensa M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Pembimbing yang banyak memberikan masukan, motivasi, ketelitian serta penuh kesabaran dalam membimbing penulis.
4. Dosen dan Staff STIKES YARSI Pontianak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan inspirasi hingga terselesaikan KIAN ini.
5. Kepada semua pihak yang berada di Puskesmas Sentebang.
6. Teman-teman Prodi Ners yang saya sayangi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung atas selesainya KIAN saya ini.
7. Kepada semua pihak yang bersangkutan dalam penyelesaian KIAN ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungannya.

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

Sentebang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	6
BAB II KONSEP DASAR	7
A. Konsep Dasar Hipertensi	7
B. Konsep Dasar Kecemasan	13
C. Konsep Dasar Latihan Otot Progresif.....	22
D. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	27
BAB III ASUHAN KEPERAWATAN	37
A. Identitas	37
B. Status Kesehatan.....	37
C. Data penunjang.....	43
D. Analisa Data	43
E. Diagnosis	44
F. Intervensi	45
G. Implementasi	48
BAB IV PEMBAHASAN	54
A. Analisis proses keperawatan dengan konsep teori dan kasus terkait....	54
B. Analisis penerapan Intervensi berdasarkan Evidence Based Nursing Practice	56
C. Alternatif pemecahan masalah atau solusi yang dapat dilakukan	58

BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
 DAFTAR PUSTAKA	 61

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Tuti Andriani

NIM : 891221054

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 :

Efektivitas Penerapan Latihan Otot Progresif Terhadap Respon Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sentebang.

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 : Agustus 2023

Yang menyatakan

Tuti Andriani

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PENERAPAN LATIHAN OTOT PROGRESIF TERHADAP RESPON ANSIETAS DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SENTEBANG

Tuti Andriani

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Tahap Akademik STIKes YARSI Pontianak, Indonesia
Email:

Latar Belakang :

Hipertensi didefinisikan menjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg, yang dilakukan dalam dua kali pengukuran dan pada saat tenang. Salah satu faktor yang menyulitkan pada pasien hipertensi adalah kecemasan,. Penatalaksanaan hipertensi umumnya dapat melalui dua cara yakni melalui farmakologis dan nonfarmakologis Terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui latihan relaksasi otot progresif

Tujuan :

Mengetahui Efektivitas Penerapan Latihan Otot Progresif Untuk menurunkan Respon Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sentebang.

Metode :

Peneliti menggunakan desain studi kasus deskriptif. Dengan jumlah subjek satu orang Pada studi kasus ini yang menjadi subjek adalah Ny.A

Hasil :

Hasil menunjukkan bahwa penulis membuat perencanaan asuhan keperawatan pada Ny.A yang mencakup dan disesuaikan dengan keadaan pasien. Pada penelitian ini muncul 3 masalah keperawatan yaitu nyeri akut, intoleransi aktivitas dan ansietas Evaluasi dari hasil asuhan keperawatan pada Ny.A dengan 3 masalah tersebut yaitu teratasi.

Kesimpulan :

didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* Pada *pre-test* mendapat total skore 25 pada hasil *post-test* mendapat total skore 18 dan terjadi perbedaan yang signifikan pada hasil tekanan darah pada sebelum intervensi rata-rata tekanan darah klien 155/93 mmHg dan pada post intervensi didapatkan rata-rata tekanan darah klien menjadi 135/77 mmHg , Ini membuktikan bahwa terapi latihan relaksasi otot progresif terbukti mampu relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif

Sumber : 62 (2009- 2023)

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE EXERCISE ON ANXIETY AND BLOOD PRESSURE RESPONSE IN HYPERTENSION PATIENTS IN SENTEBANG COMMUNITY WORKING AREA

Tuti Andriani

¹Student of STIKes YARSI Pontianak, Indonesia

Email:

Background:

Hypertension is defined as an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg, which is carried out in two measurements and at rest. One of the complicating factors in hypertensive patients is anxiety. Management of hypertension can generally be done in two ways, namely through pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy can be carried out through progressive muscle relaxation exercises.

Objective:

Knowing the Effectiveness of Applying Progressive Muscle Exercises to Reduce Anxiety and Blood Pressure Response in Hypertension Patients in the Work Area of the Sentebang Health Center.

Method:

Researchers used a descriptive case study design. With the number of subjects one person In this case study the subject is Mrs.A

Result:

The results show that the authors make a nursing care plan for Mrs.A which includes and is adapted to the patient's condition. In this study, 3 nursing problems emerged, namely acute pain, activity intolerance and anxiety. Evaluation of the results of nursing care for Mrs.A with these 3 problems was resolved.

Conclusion:

the results of the pre-test and post-test were obtained. In the pre-test, a total score of 25 was obtained, while the post-test results obtained a total score of 18, and there was a significant difference in blood pressure results before the intervention, the average client's blood pressure was 155/93 mmHg and on post-intervention, the average client's blood pressure was 135/77 mmHg. This proves that progressive muscle relaxation exercise therapy is proven to be able to reduce blood pressure and anxiety levels.

Keywords: *Hypertension, Anxiety, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation*

Source: 62 (2009-2023)