



**ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA NY. L DENGAN HIPERTENSI YANG MENGALAMI
KECEMASAN DI PUSKESMAS KEDONDONG
KABUPATEN KETAPANG**

KARYA ILMIAH AKHIR (KIA)

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

OLEH:

**ELLY RISKHA AULIA
NIM.891242006**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

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 : Elly Riska Aulia

Nim 891242006

Tanda Tangan : materai 10000

Tanggal :

LEMBAR PENGESAHAN
ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA NY. L
DENGAN HIPERTENSI YANG MENGALAMI KECEMASAN DI PUSKESMAS
KEDONDONG KABUPATEN KETAPANG

Disusun Oleh:

Elly Riska Aulia
NIM. 891242006

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada Tanggal 3 September 2025

Penguji I

Penguji II

Dr. Ns. Wahyu Kirana, M.Kep., Sp. Jiwa
NIDN. 110697501

Ns. Nurul Hidayah, M.Kep
NIDN. 1119079101

Penguji III

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIA) ini diajukan oleh :

Nama : Elly Riska Aulia
NIM : 891242006
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI
Pontianak
Judul : Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada
Ny. L Dengan Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di
Puskesmas Kedondong Kabupaten Ketapang

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.1114057801

Diajukan di : Pontianak
Tanggal : 28 Agustus 2025

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasihnya-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul: “Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Ny. L Dengan Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Kedondong Kabupaten Ketapang”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners keperawatan di STIKES YARSI Pontianak Tahun Ajaran 2024/2025. 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. Utu Rusdian Hidayat, M. Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YARSI Pontianak.yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan.
2. Bapak Ryan Borneo, S.Kep., Ners. M.M selaku Kepala Puskesmas Kedondong yang telah mendukung penelitian ini.
3. Ibu Ns. Nurpratiwi, M.Kep, selaku Ka.Prodi Pendidikan Profesi Ners
4. Ibu Dr. Ns.Florensa, M.Kep, Sp. Kep. J, selaku Pembimbing yang banyak memberikan masukan, motivasi, ketelitian serta penuh kesabaran dalam membimbing penulis.
5. Ibu Dr. Ns. Wahyu Kirana,M.Kep.,Sp.Jiwa selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan KIA ini.
6. Ibu Ns. Nurul Hidayah,M.Kep selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan KIA ini.
7. Teman-teman Prodi Ners yang saya sayangi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung atas selesainya KIA saya ini.
8. Suami dan anak tercinta yang telah banyak memberikan doa dan dukungan dalam menempuh pendidikan dan kelancaran penyelesaian KIA saya.

Peneliti menyadari bahwa KIA ini masih jauh dari sempurna baik dari materi yang disampaikan maupun dari tata cara penelitiannya. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan KIA ini.

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

Pontianak, 2025

Penulis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Elly Riska Aulia

NIM 891242006

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 Pada Ny. L Dengan Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Kedondong Kabupaten Ketapang

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 : 1 Agustus 2025

Yang menyatakan



Elly Riska Aulia

ABSTRAK

Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Ny. L Dengan Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Kedondong Kabupaten Ketapang

Elly Riska Aulia¹, Florensa²

¹Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak

²Dosen STIKes YARSI Pontianak

Email: ellyriskaaulia29@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang cukup tinggi di dunia. Hipertensi tidak hanya menimbulkan permasalahan fisik melainkan juga permasalahan psikologis. Salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul pada penderita hipertensi berupa ansietas. Penanganan kecemasan cenderung lebih mengutamakan pendekatan nonfarmakologi yang minimal efek samping. Adapun penanganan non farmakologis yang dapat digunakan pada kecemasan berupa relaksasi otot progresif.

Tujuan : Menggambarkan hasil analisis penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. L dengan hipertensi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Kedondong Kabupaten Ketapang. **Metode :** Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah akhir menggunakan metode analisis kasus dengan penerapan *evidence based nursing practice*. **Hasil :** Relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada Ny. L yang menderita hipertensi. **Kesimpulan :** Relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi. Relaksasi otot progresif dapat dijadikan terapi rutin pada penderita hipertensi dan dijadikan prosedur baku di fasilitas kesehatan.

Kata Kunci : Hipertensi, Ansietas, Relaksasi Otot Progresif.

Sumber: 70 (2015-2025)

ABSTRACT

Analysis of the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Mrs. L, a Patient with Hypertension and Anxiety at the Kedondong Community Health Centre in Ketapang Regency

Elly Riska Aulia¹, Florensa²

¹ Student of STIKes YARSI Pontianak

² Lecture of STIKes YARSI Pontianak

Email: ellyriskaaulia29@gmail.com

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases with a fairly high prevalence worldwide. Hypertension not only causes physical problems but also psychological problems. One of the psychological problems that often arise in people with hypertension is anxiety. Anxiety management tends to prioritise non-pharmacological approaches with minimal side effects. One non-pharmacological treatment that can be used for anxiety is progressive muscle relaxation. **Objective:** To describe the results of the analysis of the application of progressive muscle relaxation therapy on Mrs. L, a hypertensive patient experiencing anxiety at the Kedondong Community Health Centre in Ketapang Regency. **Method:** The method used in writing this final scientific paper is case analysis with the application of evidence-based nursing practice. **Results:** Progressive muscle relaxation can reduce anxiety in Mrs. L, who suffers from hypertension. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation is effective in reducing anxiety in patients with hypertension. Progressive muscle relaxation can be used as routine therapy for patients with hypertension and as a standard procedure in health facilities.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

Source: 70 (2015-2025)

DAFTAR ISI

COVER LUAR.....	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Hipertensi	7
B. Konsep Kecemasan	17
C. Konsep Progresif Relaxation Muscle (Relaksasi Otot Progresif).....	23
D. Asuhan Keperawatan Teoritis	32
BAB III DAFTAR KASUS KELOLAAN UTAMA.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	81
A. Analisis Proses Keperawatan Dengan Konsep Teori dan Kasus Terkait 81	
B. Analisis penerapan intervensi berdasarkan Evidence Based Nursing Practice.....	87

C.	Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang dapat dilakukan	91
BAB V PENUTUP.....		92
A.	Kesimpulan.....	92
B.	Saran.....	92
LAMPIRAN.....		98