



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG
MENGALAMI KECEMASAN DENGAN INTERVENSI
INOVASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI WILAYAH
KELURAHAN PASEBAN, JAKARTA PUSAT**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

FAUZIANA DZULHIA PUTRI

2210721055

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG
MENGALAMI KECEMASAN DENGAN INTERVENSI
INOVASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI WILAYAH
KELURAHAN PASEBAN, JAKARTA PUSAT**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ners**

FAUZIANA DZULHIA PUTRI

2210721055

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fauziana Dzulhia Putri

NIM : 2210721055

Tanggal : 20 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 April 2023

Yang menyatakan,



Fauziana Dzulhia Putri

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauziana Dzulhia Putri
NIM : 2210721055
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia yang Mengalami Kecemasan dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kelurahan Paseban, Jakarta Pusat”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ
Pada tanggal : 2023

Yang menyatakan,


(Fauziana Dzulhia Putri)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh :

Nama : Fauziana Dzulhia Putri

NIM : 2210721055

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia yang Mengalami Kecemasan dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kelurahan Paseban, Jakarta Pusat

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Ketua Penguji

Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Penguji I

Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J
Penguji II (Pembimbing)



Desmayanti, M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIK FISIP Veteran Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 26 April 2023

Ns. Dora Samaria, M.kep
Ketua Program Studi Profesi Ners

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI KECEMASAN DENGAN INTERVENSI INOVASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI WILAYAH KELURAHAN PASEBAN, JAKARTA PUSAT

Fauziana Dzulhia Putri

Abstrak

Pada lansia yang menderita hipertensi akan lebih merasakan adanya rasa cemas dalam dirinya yang diakibatkan oleh beberapa faktor tertentu seperti adanya rasa khawatir tentang penyakitnya dan juga kesehatannya yang dapat menimbulkan kecemasan. Studi kasus karya ilmiah ners ini bertujuan untuk menguji efek dari terapi inovatif relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kelurahan Paseban. Studi kasus melibatkan dua orang lansia dengan tingkat kecemasan sedang, dan untuk mengukur tingkat kecemasan digunakan instrumen *Hamilton Rating Scale Anxiety* (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif mengakibatkan penurunan skor kecemasan pada kedua pasien. Pasien kelolaan mengalami penurunan skor sebesar 10 poin dari 23 menjadi 13, sementara pasien resume mengalami penurunan skor sebesar 8 poin dari 18 menjadi 10. Temuan ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Dalam penelitian ini, juga disarankan agar pasien mendapatkan dukungan dari keluarga dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari perawatan yang holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ANXIETY ELDERLY
WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INNOVATION
IN PASEBAN AREA, JAKARTA CENTRAL**

Fauziana Dzulhia Putri

Abstract

Elderly people who suffer from hypertension will feel more anxious in themselves caused by certain factors such as worry about their illness and health which can cause anxiety. This case study of nurses' scientific work aims to examine the effect of innovative progressive muscle relaxation therapy in overcoming anxiety in the elderly who suffer from hypertension in the Paseban Village Region. The case study involved two elderly people with moderate anxiety levels, and the Hamilton Rating Scale Anxiety (HARS) instrument was used to measure anxiety levels. The results showed that the administration of progressive muscle relaxation therapy resulted in a decrease in anxiety scores in both patients. Treated patients experienced a 10 point decrease in score from 23 to 13, while resume patients experienced a score decrease of 8 points from 18 to 10. These findings prove that progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing anxiety levels in elderly people with hypertension. In this study, it is also suggested that patients get support from their families in implementing progressive muscle relaxation therapy as part of a holistic and sustainable treatment.

Keywords: Anxiety, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, saya menyampaikan puji dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis berhasil menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Judul karya ilmiah ini adalah "Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia yang Mengalami Kecemasan dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kelurahan Paseban, Jakarta Pusat". Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini belum sempurna dan mengharapkan saran serta kritik yang membangun untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ada.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Desmawati, SKP, M.Kep., Sp.Kep.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Ibu Ns. Wiwin Winarti, S.Kep., M.Epid., MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners, kemudian ucapan terimakasih juga saya sampaikan kepada Ibu Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep,Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing, Ibu Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji 1 sidang KIAN dan Ibu Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji 2 sidang KIAN yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, nasihat, dan motivasinya selama penyusunan KIAN ini.

Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi dalam setiap langkah penulis. Tidak lupa juga terima kasih kepada teman-teman terdekat yang dengan ikhlas memberikan bantuan dan dukungan, serta selalu mendoakan kesuksesan penulis dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.

Jakarta, April 2023

Penulis

(Fauziana Dzulhia Putri)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan	5
I.3 Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Konsep Hipertensi	8
II.2 Konsep Ansietas	13
II.3 Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	16
II.4 Konsep Asuhan Keperawatan Ansietas	22
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	31
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus Kelolaan.....	31
III.2 Asuhan Keperawatan Pasien Resume.....	51
III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	70
BAB IV PEMBAHASAN.....	72
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Peneliatian Terkait.....	72
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	79
BAB V PENUTUP.....	83
V.1 Kesimpulan	83
V.2 Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 2	Strategi Pelaksanaan Ansietas.....	29
Tabel 3	Susunan Anggota Keluarga Pasien Kelolaan.....	31
Tabel 4	Pemeriksaan Fisik Pasien Kelolaan	38
Tabel 5	Analisa Data Kasus Pasien Kelolaan	39
Tabel 6	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Pasien Kelolaan	41
Tabel 7	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan (Intervensi Inovasi) Pasien Kelolaan.....	44
Tabel 8	Susunan Anggota Keluarga Pasien Resume	51
Tabel 9	Pemeriksaan Fisik Pasien Resume.....	59
Tabel 10	Analisa Data Pasien Resume	59
Tabel 11	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	62
Tabel 12	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan (Intervensi Inovasi) Pasien Resume	65
Tabel 13	Hasil Pre Test Dan Post Test Tingkat Kecemasan pada Pasien Kelolaan dan Pasien Resume	79

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan
- Lampiran 2 Lembar Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Kuesioner
- Lampiran 4 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 5 Produk KIAN (Booklet)
- Lampiran 6 Sertifikat HKI
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Hasil Turnitin Booklet
- Lampiran 9 Hasil Turnitin KIAN