



**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA DIAGNOSIS HIPERTENSI DI RSUD PASAR REBO
JAKARTA TIMUR**

KARYA TULIS ILMIAH

AMANINA KHAIRUNNISSA

2210701036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
2025**



**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA DIAGNOSIS HIPERTENSI DI RSUD PASAR REBO
JAKARTA TIMUR**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan**

AMANINA KHAIRUNNISSA

2210701036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
2025**

PERNYATAAN ORINALITAS

Karya Tulia Ilmiah adalah hasil Karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Amanina Khairunnissa

Nim : 2210701036

Tanggal : 14 April 2025

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

Jakarta, 14 April 2025

Yang Menyatakan,



Amanina Khairunnissa

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amanina Khairunnissa
Nim : 2210701036
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

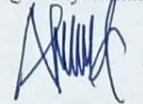
Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Diagnosis Hipertensi Di Rsud Pasar Rebo Jakarta Timur**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 14 April 2025

Yang Menyatakan,



Amanina Khairunnissa

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Amanina Khairunnissa
NIM : 2210701036
Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Diagnosis Hipertensi di RSUD Psar Rebo Jakarta Timur

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Sudiharto, SKp. M. Kes., RN
Penguji I



Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep
Penguji II (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep.
Koordinator Program Studi Keperawatan
Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Sidang : 16 April 2025

STUDI KASUS: PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA DIAGNOSIS HIPERTENSI DI RSUD PASAR REBO JAKARTA TIMUR

Amanina Khairunnissa

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg. Kriteria pasien adalah pasien Hipertensi pada usia lansia dengan keadaan *compos mentis*, dengan minimal hari rawat 3 hari, intervensi dilakukan membahas mengenai Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk mengatasi rasa nyeri. Pendekatan keperawatan yang meliputi proses pemeriksaan dan analisa, penegakan masalah, perencanaan, implementasi dan evaluasi. Desain penelitian yang digunakan penulis adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Masalah keperawatan yang ditemukan pada kasus ini adalah nyeri akut, gangguan pola tidur, dan ketidakpatuhan. Rencana yang digunakan penulis untuk klien disesuaikan dengan masalah keperawatan yang diterapkan berdasarkan kriteria hasil, tanda dan gejala dan kondisi klien pada saat asuhan keperawatan diberikan. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam hasil evaluasi akhir, tiga diagnosa penulis angkat sudah teratasi. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan asuhan keperawatan klien hipertensi dengan masalah nyeri akut dan gangguan pola tidur dengan baik dan tepat agar tercapai sesuai dengan masalah keperawatan yang ditemukan pada klien.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri Akut, Teknik Relaksasi Otot Progresif

CASE STUDY: APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE IN DIAGNOSIS OF HYPERTENSION AT PASAR REBO HOSPITAL EAST JAKARTA

Amanina Khairunnissa

Abstract

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal. A person can be said to have increased blood pressure if systolic blood pressure ≥ 130 mmHg or diastolic blood pressure ≥ 80 mmHg. The patient criteria are elderly hypertension patients with compos mentis, with a minimum of 3 days of treatment, interventions are carried out discussing Progressive Muscle Relaxation Techniques to overcome pain. The nursing approach includes the process of examination and analysis, problem identification, planning, implementation and evaluation. The research design used by the author is descriptive research with a case study method. Data collection was carried out by interview, observation, physical examination and documentation. The nursing problems found in this case were acute pain, sleep pattern disorders, and non-compliance. The plan used by the author for the client was adjusted to the nursing problems applied based on the criteria for results, signs and symptoms and the client's condition when nursing care was provided. After nursing actions were carried out for 3x24 hours, the final evaluation results, the three diagnoses the author raised had been resolved. It is hoped that further researchers can provide nursing care for hypertensive clients with acute pain problems and sleep pattern disorders properly and appropriately in order to achieve the nursing problems found in the clients.

Keywords: Hypertension, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation Technique

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikannya karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Diagnosis Hipertensi di RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur” dapat selesai tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun dan diajukan untuk menyelesaikan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan usaha peneliti serta dapat diselesaikan dengan baik berkat doa, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Ns. Desmawati, SKP., M.Kep., Sp. Mat., PhD selaku Dekan FIKES UPNVJ, kepada Ns. Diah Tika Anggraeni, S. Kep., M. Kep selaku Kepala Program Studi Diploma Tiga serta saya ucapkan terimakasih kepada Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran, masukan dan pengarahan kepada penulis. Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada Klien Tn. N yang telah bersedia untuk dilakukan penerapan asuhan keperawatan pada karya Tulis Ilmiah penulis.

Penulis ucapkan terima kasih kepada orang tua yaitu bapak Edison dan ibu Patmawati yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat yang tiada habisnya untuk kelancaran penulis dalam melakukan penelitian hingga tugas tugas akhir ini dapat selesai dengan tepat waktu, Kepada Para sahabat saya yang yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan masukan dan dukungan secara baik selama perkuliahan, dan kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu saya ucapkan terimakasih.

Jakarta, 14 April 2025

Penulis



Amanina Khairunnissa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Landasan Teori	6
II.2 Landasan Teori Teknik Relaksasi Otot Progresif	14
II.3 Konsep Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi	15
 BAB III METODE PENELITIAN.....	27
III.1 Desain Penelitian Study Kasus	27
III.2 Lokasi Dan Waktu	27
III.3 Instrumen Penelitian	27
III.4 Etika Penelitian.....	28
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1 Hasil Studi Kasus	30
IV.3 Pembahasan.....	53
 BAB V PENUTUP.....	65
V.1 Kesimpulan	65
V.2 Saran	66
 DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	6
Tabel 2	Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3	Hasil Laboratorium	36
Tabel 4	Data Fokus	37
Tabel 5	Analisa Data.....	38

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Pathway.....	10
Bagan 2	Genogram.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Leaflet
Lampiran 2	SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 4	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 5	Surat Pernyataan Plagiasme
Lampiran 6	Hasil Uji Turnitin