



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN  
PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI KELURAHAN WARAKAS  
JAKARTA UTARA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**NADIYYAH MAULIYA**

**2420721145**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2026**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN  
PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI KELURAHAN WARAKAS  
JAKARTA UTARA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

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

**NADIYYAH MAULIYA**

**2420721145**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nadiyyah Mauliya

NIM : 2420721145

Tanggal : 19 November 2025

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

Jakarta, 19 Novemer 2025

Yang menyatakan,



(Nadiyyah Mauliya)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR NERS UNTUK PEKEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Nadiyyah Mauliya  
NIM : 2420721145  
Fakultas : 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 dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Warakas Jakarta Utara”**.

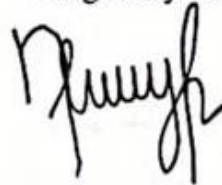
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengai media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap menyantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 19 November 2025

Yang Menyatakan,



(Nadiyyah Mauliya)

## PENGESAHAN

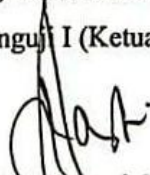
Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Nadiyyah Mauliya  
NIM : 2420721145  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Warakas Jakarta Utara

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.

Jakarta, 19 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)



Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J.  
NIP. 197811062021212006

Penguji II



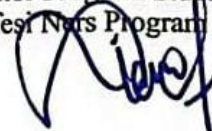
Ns. Raniha Diorarta, M.Kep., Sp.Kep.J.  
NIP. 199408142024062001  
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.  
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J.  
NIP. 197611122021212007  
Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 198901262022032006

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI KELURAHAN WARAKAS  
JAKARTA UTARA**

**Nadiyyah Mauliya**

**Abstrak**

Lansia adalah tahap akhir dalam perjalanan hidup manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Kecemasan adalah respons emosional yang muncul tanpa adanya pemicu yang jelas, dan dapat dialami siapa saja dalam kondisi tertentu, ditandai dengan perasaan cemas dan kekhawatiran berlebihan. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah untuk mengevaluasi penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai pendekatan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap dua lansia yang diberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif dalam kurun waktu tujuh hari dengan durasi 20–30 menit setiap sesi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) sebelum dan sesudah pemberian terapi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua lansia, dari tingkat kecemasan ringan menjadi tingkat kecemasan minimal. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam membantu menurunkan kecemasan, terutama pada lansia dengan kondisi hipertensi. Diharapkan terapi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari keluarga untuk hasil yang lebih optimal.

**Kata Kunci:** Kecemasan; Relaksasi Otot Progresif; Lansia; Hipertensi

**ANALYSIS OF NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF  
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE  
ANXIETY LEVELS IN ELDERLY ELDERLY  
HYPERTENSION IN WARAKAS VILLAGE  
NORTH JAKARTA**

**Nadiyyah Mauliya**

***Abstract***

*The elderly represent the final stage of the human life cycle, characterized by various physical, psychological, and social changes. Anxiety is an emotional response that arises without a clear trigger and can occur in anyone under certain conditions, typically marked by feelings of worry and excessive fear. The purpose of this scientific paper is to evaluate the implementation of nursing care for older adults using progressive muscle relaxation therapy as an approach to reduce anxiety levels. This study employed a case study design involving two older adults who received progressive muscle relaxation interventions over a seven-day period, with each session lasting 20–30 minutes. Anxiety levels were measured using the Geriatric Anxiety Scale (GAS) before and after the intervention. The results indicated a decrease in anxiety levels in both older adults, from mild anxiety to minimal anxiety. Thus, progressive muscle relaxation therapy proved effective in helping reduce anxiety, particularly among older adults with hypertension. It is expected that this therapy can be applied continuously with family support to achieve more optimal outcomes.*

***Keyword:*** Anxiety; Progressive Muscle Relaxation; Elderly; Hypertension

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatNya sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan judul penelitian yaitu “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Warakas Jakarta Utara”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S, selaku Kepala Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, serta Ibu Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga karya ilmiah akhir Ners ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak kepada lansia yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam KIA ini. Selanjutnya, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Abah, Ibu, Kakak, Adik, Yogi, Keluarga Dory, dan FDF, yang memberikan penulis semangat dan doa dalam menyelesaikan KIAN ini.

Jakarta, 19 November 2025

Penulis



Nadiyyah Mauliya

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Tujuan Karya Ilmiah .....	4
I.3 Manfaat Karya Ilmiah .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Lansia .....	7
II.2 Konsep Hipertensi .....	10
II.3 Konsep Kecemasan.....	20
II.4 Konsep Asuhan keperawatan Kecemasan .....	25
II.4.1 Pengkajian .....	25
II.5 Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	32
II.6 Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN).....	40
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN .....	41
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus Kelolaan.....	41
III.2 Asuhan Keperawatan Kasus Resume .....	70
III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	99
BAB IV PEMBAHASAN.....	101
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	101
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	114
IV.3 Implikasi .....	117
BAB V PENUTUP.....	119
V.1 Kesimpulan.....	119
V.2 Saran .....	120

DAFTAR PUSTAKA .....	122
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tanda Gejala Kecemasan.....	22
Tabel 2 Analisa Data Pasien Kelolaan .....	50
Tabel 3 Analisa Data Pasien Resume.....	79
Tabel 4 Rekapitulasi Hasil Skor Gertiatic Anxiety Scale pada Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	114

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Genogram Pasien Kelolaan .....	44
Skema 2 Genogram Pasien Resume.....	73

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul Sidang KIAN
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sidang KIAN
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS)
- Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 6 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 7 Booklet dan Buku Kerja
- Lampiran 8 Produk Luaran KIAN
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 11 Letter Of Acceptance