



**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP MASALAH RISIKO PERFUSI SEREBRAL
TIDAK EFEKTIF PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU TANGERANG SELATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

VANIA PUTRI FELISIA

2310701019

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
2026**



**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP MASALAH RISIKO PERFUSI SEREBRAL
TIDAK EFEKTIF PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU TANGERANG SELATAN**

KARYA TULIS ILMIAH

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

VANIA PUTRI FELISIA

2310701019

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

2026

PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Vania Putri Felisia

NIM : 2310701019

Tanggal : 04 Mei 2026

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

Jakarta, 26 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Vania Putri Felisia)

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform *Chat GPT* dan *Editpad* digunakan untuk memeriksa dan memperbaiki tata bahasa, menyempurnakan struktur kalimat, serta meningkatkan kejelasan narasi. Saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Tugas Akhir ini.

Nama : Vania Putri Felisia
NIM : 2310701019
Tanggal : Jakarta, 26 Mei 2026

Yang Menyatakan,
Penulis



(Vania Putri Felisia)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Vania Putri Felisia

NIM : 2310701019

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Tangerang Selatan”. 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. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada Tanggal: 26 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Vania Putri Felisia)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Vania Putri Felisia

NIM : 2310701019

Program Studi : D3 Keperawatan

Judul : Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Tangerang Selatan

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.

Jakarta, 26 Mei 2026

Ketua Penguji



Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep.

NIP. 196502052021212001

Anggota Penguji I



Ns. Rycco Darmareja, S.Kep., M.Kep.

NIP. 199210042022031005

Anggota Penguji II



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

NIP. 198901262022032006

Mengetahui,

Dekan

FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Sri Yanti, SST, FT, M.Si.

NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi

Keperawatan Program Diploma Tiga



Ns. Diah Tika Anggrani, S.Kep., M.Kep.

NIP. 199203102019032019

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP MASALAH RISIKO PERFUSI SEREBRAL
TIDAK EFEKTIF PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU TANGERANG SELATAN**

VANIA PUTRI FELISIA

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah dengan rata-rata $\geq 130/80$ mmHg dan dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk risiko perfusi serebral tidak efektif akibat berkurangnya aliran darah ke otak yang terganggu. Kondisi tersebut merupakan salah satu masalah kesehatan global yang angka prevalensinya terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Intervensi non farmakologis dalam bentuk teknik relaksasi otot progresif terbukti mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi gambaran implementasi teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi yang mengalami risiko perfusi serebral tidak efektif. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan komprehensif pada subjek Tn.K. Data dikumpulkan melalui empat teknik, yaitu wawancara, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi rekam medis. Intervensi relaksasi otot progresif diterapkan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10 hingga 15 menit per sesi, mengacu pada standar operasional prosedur. Hasil evaluasi selama periode tersebut menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan dari 156/86 mmHg menjadi 130/72 mmHg, serta penurunan skala intensitas nyeri dari skala 6 menjadi 2. Keluhan pusing berkurang serta kenyamanan dan relaksasi pasien meningkat secara signifikan. Hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif ini mampu menurunkan tekanan darah, meredakan nyeri kepala, serta mendukung stabilitas perfusi serebral pada pasien hipertensi. Teknik ini dianjurkan untuk dilakukan secara rutin karena praktis dan ekonomis. Fasilitas kesehatan diharapkan dapat menyusun Standar Operasional Prosedur relaksasi otot progresif sebagai terapi tambahan guna meningkatkan kualitas asuhan keperawatan bagi pasien hipertensi secara berkelanjutan.

Kata kunci: Hipertensi; Implementasi; Otot; Progresif; Relaksasi

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES
FOR INEFFECTIVE CEREBRAL PERFUSION RISK IN HYPERTENSIVE
PATIENTS AT SOUTH TANGERANG GENERAL HOSPITAL**

VANIA PUTRI FELISIA

Abstract

Hypertension is a condition where blood pressure rises with an average of $\geq 130/80$ mmHg and can lead to serious complications, including the risk of ineffective cerebral perfusion due to reduced blood flow to the brain. This condition is one of the global health problems, and its prevalence continues to increase year by year. Non-pharmacological interventions in the form of progressive muscle relaxation techniques have been proven to reduce sympathetic nervous system activity, which in turn lowers blood pressure and promotes body relaxation. This study aims to evaluate how progressive muscle relaxation techniques are implemented in hypertensive patients who are at risk of ineffective cerebral perfusion. This study uses a descriptive case study method with a comprehensive nursing care approach on the subject Mr. K. Data were collected through four techniques: interviews, physical examinations, and medical record documentation. Progressive muscle relaxation interventions were applied once a day for three consecutive days, lasting 10 to 15 minutes per session, following standard operational procedures. Evaluation results during this period showed a significant decrease in blood pressure from 156/86 mmHg to 130/72 mmHg, as well as a drop in pain intensity scale from 6 to 2. Complaints of dizziness decreased, and the patient's comfort and relaxation increased significantly. The results of applying this progressive muscle relaxation technique were able to lower blood pressure, relieve headaches, and support cerebral perfusion stability in hypertensive patients. This technique is recommended to be done routinely as it is practical and economical. Health facilities are expected to develop. Healthcare facilities are expected to be able to develop Standard Operating Procedures for progressive muscle relaxation as an additional therapy to continuously improve the quality of nursing care for hypertension patients.

Keywords: Hypertension; Implementation; Muscle; Progressive; Relaxation

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Tangerang Selatan”. Terima kasih penulis ucapkan kepada. Ibu Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Bapak. Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep., M.Kes., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing KTI yang telah memberikan arahan serta ilmu yang sangat berharga bagi penulis, serta Ibu Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep dan Bapak Ns. Rycco Darmareja, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan penilaian demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tn. K dan keluarga yang telah bersedia untuk menjadi bagian dalam Karya Tulis Ilmiah ini

Terima kasih yang terdalem penulis sampaikan kepada mamah dan ayah yang selalu menjadi sumber doa, cinta, dan kekuatan tanpa henti serta seluruh keluarga yang senantiasa memberi dukungan. Serta penulis ucapkan terima kasih kepada Dina, Haya, dan Devina sebagai sahabat yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan, serta membantu dalam setiap proses perkuliahan yang dilalui. Tidak lupa penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri, yang telah berjuang, bertahan, dan tetap melangkah meski tidak selalu mudah. Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, namun besar harapan semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 26 Mei 2026

(Vania Putri Felisia)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 Landasan Teori Hipertensi.....	7
2.2 Landasan Teori Teknik Relaksasi Otot Progresif	18
2.3 Konsep Asuhan Keperawatan.....	24
2.4 Kerangka Teori	31
2.5 Tabel Penelitian Terdahulu.....	31
 BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	 35
3.1 Desain Studi Kasus	35
3.2 Subjek Studi Kasus	35
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
3.4 Metode Studi Kasus	36
3.5 Instrumen Studi Kasus	38
3.6 Analisis Data.....	39
3.7 Etika Studi Kasus.....	40
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.2 Pembahasan	65
4.3 Keterbatasan	78
 BAB 5 PENUTUPAN.....	 80
5.1 Kesimpulan	80

5.2	Saran	81
	DAFTAR PUSTAKA	83
	RIWAYAT HIDUP	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....	7
Tabel 2	Intervensi Keperawatan.....	28
Tabel 3	Penelitian Terdahulu	31
Tabel 4	Hasil Laboratorium	49
Tabel 5	Penatalaksanaan Medis	50
Tabel 6	Barthel Index Tn.K.....	51
Tabel 7	Data Fokus.....	52
Tabel 8	Analisa Data	52
Tabel 9	Observasi Tanda-Tanda Vital.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil CT Scan Kepala Non Kontras Tn.K	49
--	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Pathway Hipertensi	12
Bagan 2	Kerangka Teori.....	31
Bagan 3	Genogram Tn.K.....	43

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Nilai Tekanan Sistolik Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Selama Tiga Hari Rawatan.....	75
Grafik 2	Nilai Tekanan Diastolik Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Selama Tiga Hari Rawatan.....	75
Grafik 3	Nilai MAP Sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Selama Tiga Hari Rawatan	76
Grafik 4	Nilai Skala Nyeri Selama Tiga Hari Rawatan.....	77
Grafik 5	Nilai Barthel Index Selama Tiga Hari Rawatan.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 2	Satuan Acara Penyuluhan Teknik Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 3	Media Edukasi
Lampiran 4	Lembar Observasi Tindakan Keperawatan
Lampiran 5	Dokumentasi
Lampiran 6	Formulir Pendaftaran Sidang
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 8	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Uji Turnitin