

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DALAM
MENURUNKAN NYERI AKU DI PANTI
SOSIAL LANJU USIA HARAPAN
KITA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2023



Oleh:
LIDIYA PUSPITA SARI
NIM 201440101013

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
PALEMBANG PROGRAM STUDI DIII
KEPERAWATAN TAHUN
AKADAMIK 2022/2023

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DALAM
MENURUNKAN NYERI AKU DI PANTI
SOSIAL LANJU USIA HARAPAN
KITA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2023



Oleh:

LIDIYA PUSPITA SARI

NIM 201440101013

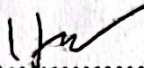
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
PALEMBANG PROGRAM STUDI DIII
KEPERAWATAN TAHUN
AKADAMIK 2022/2023

HALAMAN PERSETUJUAN

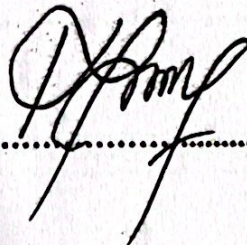
Diterima dan di setujui Ujian Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) yang berjudul:

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN NYERI AKUT
DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA KOTA
PALEMBANG TAHUN 2023**

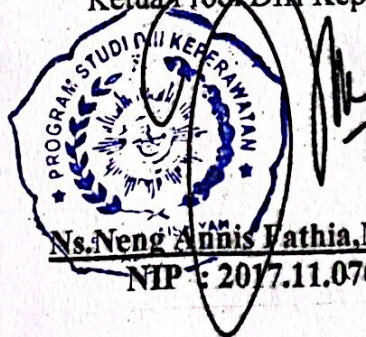
Pembimbing Utama
Suherwin, S.Kep, M.Kes
NIP. 2003. 10. 043

(..........)

Pembimbing Pendamping
Ns. Kurinawaty, S. Kep, M.Kes
NIP. 2003. 10. 024

(..........)

Mengetahui,
Ketua Prodi DIII Keperawatan



Ns. Neng Annis Fathia, M.Kep
NIP. 2017.11.070

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)

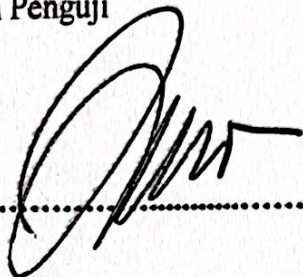
**Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi
Dalam Menurunkan Nyeri Akut Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota
Palembang Tahun 2023**

Disusun Oleh:

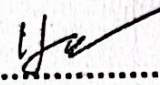
**Lidiya Puspita Sari
Nim 201440101013**

**Telah di Pertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 30 Mei 2023**

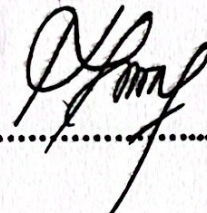
**Ketua Penguji
Khoirin, SKM, M.Kes
NIP. 2000. 12. 014**

(.....)

**Anggota Penguji I
Suherwin, S.Kep, M.Kes
NIP. 2003. 10. 043**

(.....)

**Anggota Penguji II
Ns. Kurniawaty, S. Kep, M.Kes
NIP. 2003. 10. 024**

(.....)

**Mengetahui,
Ketua STIKES Aisyiyah Palembang**


**Khoirin, SKM, M.Kes
NIP. 2000. 12. 014**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEERAWATAN**

**Karya Tulis Ilmiah, 23 Mei 2023
Lidiya Puspita Sari**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN NYERI
AKUT DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA KOTA
PALEMBANG TAHUN 2023.**

XIX + XCVI Halaman + XXIV Tabel + II gambar + II Bagan

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot. **Tujuan:** Diketuainya pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang Tahun 2023. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Akut. Subjek penelitian dalam studi kasus ini ada dua pasien. Asuhan keperawatan dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang. Sedangkan proses penelitian dilakukan pada tanggal 13 s/d 15 April 2023. Analisa data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah analisis deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang terkumpul untuk membuat suatu kesimpulan yang disajikan secara tekstual/narasi. **Hasil:** Hasil penelitian yang didapatkan setelah melakukan implementasi keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2 dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil nyeri akut menurun dengan pasien 1 di hari pertama skala nyeri 6 dihari ketiga menjadi 1 dan pasien 2 di hari pertama skala nyeri 5 di hari ketiga menjadi skala nyeri 1, masalah teratasi. **Saran:** Diharapkan agar penelitian terapi rilaksasi otot progresif ini dapat diterapkan secara mandiri khususnya pada lansia dengan hipertensi dalam menurunkan nyeri akut.

Kata Kunci: *Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Nyeri Akut*
Daftar Pustaka: 37 (2013-2022)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
DIPLOMA OF NURSING PROGRAM**

Scientific Writing, 23 May 2023

Lidia Puspita Sari

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
IN ELDERLY WITH HYPERTENSION TO REDUCE ACUTE PAIN IN
AGENCIES HOPE KITA SOCIAL INSTITUTE, PALEMBANG CITY IN
2023.**

XIX + XCVI Pages + XXIV Tables + II pictures + II Charts

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is a serious medical condition that significantly increases the risk of heart, brain, kidney and other diseases. Progressive muscle relaxation is a way of relaxation technique that combines deep breathing exercises and muscle contraction and relaxation. **Objective:** the effect of progressive muscle relaxation therapy at Harapan Kita Social Home for the Elderly in Palembang City in 2023. **Methods:** This type of research is an analytical descriptive with a case study approach for the application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in the Elderly with Hypertension in Reducing Acute Pain. The research subjects in this case study were two patients. The care was carried out at the Harapan Kita Social Home for the Elderly in Palembang City. While the research process was carried out from 13 to 15 April 2023. The data analysis used in this case study is descriptive analysis which is used to analyze data by describing the data collected to make a conclusion that is presented in a textual/narrative manner. **Results:** The results of the study obtained after the implementation involved patient 1 and patient 2 with the application of progressive muscle relaxation therapy showed that acute pain decreased with patient 1 on the first day of pain on the third day of pain scale 6 to 1 and patient 2 on the first day of pain on pain scale of 5 on the third day it became a pain scale of 1, the problem was resolved. **Suggestion:** It is hoped that this progressive muscle relaxation therapy research can be applied independently, especially in the elderly with hypertension in reducing acute pain.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Acute Pain

Bibliography: 37 (2013-2022)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR BAGAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Dasar Penyakit	6
1. Pengertian Hipertensi	6
2. Anatomi Fisiologi	6
3. Etiologi	9
4. Tanda dan Gejala	10
5. Patofisiologi	10
6. Pathway	12
7. Komplikasi	13
8. Klasifikasi	14
9. Pemeriksaan Diagnostik	14
10. Penatalaksanaan	15
B. Konsep Keperawatan	16
1. Pengkajian Keperawatan	16

2. Diagnosa Keperawatan	20
3. Perencanaan Keperawatan	22
4. Implementasi Keperawatan.....	28
5. Evaluasi Keperawatan.....	28
C. Relaksasi Otot Progresif	29
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	29
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	29
3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	30
4. SOP Relaksasi Otot Progresif.....	30
D. Konsep Nyeri	36
1. Pengertian Konsep Nyeri	36
2. Klasifikasi Nyeri.....	37
3. Fisiologi Nyeri	37
4. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	37
5. Tanda dan Gejala	39
6. Skala Nyeri.....	39
E. Konsep Lansia.....	40
F. Hasil Penelitian Terdahulu.....	41

BAB III METODE PENULISAN/PENELITIAN..... 43

A. Pendekatan/Desain Penelitian.....	43
B. Kerangka Konsep.....	43
C. Definisi Operasional	44
D. Subjek Penelitian	45
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	46
F. Prosedur Penelitian	46
G. Fokus Studi Kasus.....	47
H. Teknik Pengumpulan Data	47
I. Instrumen Pengumpulan Data	48
J. Keabsahan Data	49
K. Etika Studi Kasus.....	50
L. Analisis Data	51

BAB IV HASIL & PEMBAHASAN..... 53

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	53
B. Pengkajian.....	55
C. Analisa Data.....	69
D. Diagnosa Keperawatan	71
E. Intervensi Keperawatan	72
F. Implementasi & Evaluasi Keperawatan.....	75
G. Pembahasan	84
a. Pengkajian	84
b. Diagnosa	85
c. Intervensi	85
d. Implementasi	87
e. Evaluasi	88

BAB V PENUTUP.....	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	91

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pengkajian

Dari hasil pengkajian didapatkan terjadinya penurunan pada Tn.JA dihasil pemeriksaan fisik : Tekanan Darah: TD: 120/70 mmHg dan skala nyeri: 1. Sedangkan Pengkajian pada Ny. AN didapatkan terjadinya penurunan pada Ny. AN dihasil pemeriksaan fisik : Tekanan Darah: TD: 120/80 mmHg dan skala nyeri: 1.

2. Diagnosa

Berdasarkan data hasil pengkajian pada pasien 1 dan 2 ditemukan masalah keperawatan yang sama yaitu nyeri akut menurut standar diagnosa keperawatan Indonesia.

3. Intervensi

Pada tahap intervensi atau perencanaan, peneliti menyusun intervensi yang sesuai dengan diagnosa keperawatan yang ditemukan pada pasien pasien 1 dan 2 yaitu nyeri akut. Perencanaan yang di buat penulis pada pasien 1 dan 2 berdasarkan tiga komponen yaitu observasi, terapeutik, edukasi.

4. Impelementasi

Implementasi hasil dari nyeri akut pada satu tindakan yaitu terapi relaksasi otot progresif.

5. Evaluasi

Hasil evaluasi dari pasien 1 dan 2 dengan masalah nyeri akut terdapat perubahan yang signifikan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

B. Saran

1. Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita

Diharapkan penelitian terapi relaksasi otot progresif dapat diterapkan secara mandiri khususnya pada lansia dengan hipertensi.

2. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai peningkatan mutu pendidikan dan keterampilan mahasiswa D3 Keperawatan di bidang keperawatan gerontik D3 Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Palembang.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meningkatkan penerapan tehnik relaksasi otot progresif pada pasien lanjut usia dengan hipertensi serta dapat menerapkan menggunakan metode yang lain seperti metode kualitatif dengan cara wawancara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. (Perpustakaan Nasional : Katalog dalam Terbitan).
- Aspiani, R. Y. (2016). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi Nanda NIC & NOC*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Aspiani, R. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta : EGC
- Brunner & Suddarth (2014) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Jakarta : EGC.
- Damanik, H. & Ziraluo, W. A. A. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsu Imelda. *Jurnal keperawatan*. 1 (2); 96-104
<http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/195> Diakses 07 Maret 2023 11.00 WIB
- Dinkes Prov. SumSel. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan (2019). Pusat data dan Informasi Kesehatan : Palembang (2019).
<https://ojs.stikesamanah-mks.ac.id/index.php/jihad/article/view/14>
Diakses 02 Maret 2023 08.05 WIB
- Dinarti, & Muryanti, Y. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan*. 1-172.
- Eyet hidayat, Zaitun A. S. R. (2017) Pengaruh terapi relaksasi progresif dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III Muhammadiyah : Cirebon.
- Himilda, H., Samidah, I., & Murya, K. (2022). Aplikasi Teori Keperawatan Orm Pada Pasien Hypertensi Yang Diberikan Relaxasi Otot Progresif Sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Akut. *Jurnal Ilmiah Amanah Akademika*.
<https://ojs.stikesamanah-mks.ac.id/index.php/jihad/article/view/14>
Diakses 01 Maret 2023 08.18 WIB
- Jurnal Candikia. Waryantini, et, al. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi, Vol. 10 No (1): 37-39
- Karang, M.T.A.J., & Rizal, A. (2017). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*.
<https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/332> Diakses 26 Maret 2023 20.25 WIB

- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf - Diakses 01 Maret 2023 09.00 WIB
- Meliala, (2013). Mekanisme timbulnya nyeri http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/883/1/2130061_TIARA_YUNANDA_RAMSYA_%281%29.pdf Diakses 11 Maret 2023 08.00 WIB
- Nanda.(2018). NANDA-I Diagnosis Keperawatan : Definisi dan Klasifikasi 2018-2020. (T. H. Herdman & S. Kamitsuru, Eds.) (11th ed.). Jakarta: EGC.
- Ningsih, S. O. & Pasifikus, V. (2017). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas watu alo. *Jurnal wawasan kesehatan*. 2 (1); 1-7 <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/9> Diakses 07 Maret 2023 10.00 WIB
- Nurarif, A. H. (2015). *Aplikasi Asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & Nanda Jilid 2*
- PPNI (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi & Tanda dan gejala, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.). DPP PPNI. http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI_NOVIA_PUSPITA_SARI.pdf Diakses 04 Maret 2023 17.28 WIB.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI_NOVIA_PUSPITA_SARI.pdf Diakses 04 Maret 2023 17.30 WIB.
- Potter & perry (2019). *fundamentals of nursing : concept,proccess,and practice* jakarta : EGC
- Putri , D.M.P & Amalia , R,N . 2019. *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta . Penerbit : PT. Pustaka Baru
- Ratnawati,2017. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Pustaka Baru
- Ramli, D., & Karani, Y. (2018). Anatomi dan Fisiologi Kompleks Mitral. *Jurnal Kesehatan Andalas*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/837> Diakses 05 maret 2023 11.00 WIB
- Rosdiana & Cahyati, (2021). Prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7441/9/Lampiran_-_lampiran.pdf Diakses 15 Maret 2023 01.00 WIB

- Safitri & Ismawati (2018). Efektifitas Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Griya Werda : Surabaya
- Saleh, L.M., Dkk. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC). Yogyakarta : ISBN Elektronik.
- STIKES Aisyiyah Palembang. (2023). Buku Panduan Studi Kasus.
- Susilo, Y., Wulandari, A. 2014. *Cara jitu mengatasi hipertensi*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Trianto, (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tyani, E. S., Utomo, W., & Hasneli N, Y. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jom*, 2(2), 1068– 1075 <https://ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-saintia/article/view/2421/1948> Diakses 01 Maret 2023 12.30 WIB
- Ulya, I. Z. & Faidah, N. (2017). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal keperawatan dan kesehatan masyarakat*. <https://ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-saintia/article/view/2421> Diakses 16 Maret 2023 18.00 WIB.
- Wartonah, T. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* (5th ed.). Salemba Medika
- Wahyudi, 2018. *Gerontik dan Geriatrik*. EGC : Jakarta
- World Health Organization. (2022). Hypertension (online) diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> Diakses 26 Maret 2023 30.00 WIB.
- WOC dengan menggunakan Standar Operasional Diagnosa Keperawatan Indonesia dalam PPNI, (2017).
- Yulia, (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Dengan Nyeri Akut. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/2781> Diakses 01 Maret 2023 09.05 WIB.
- Zulfa Inayatul Ulya, Noor Faidah (2017) Pengaruh terapi Relaxasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hypertensi di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendikia Utama, Vol 6, No 2*. <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/186> Diakses 01 Maret 2023 10.55 WIB