

# **KARYA TULIS ILMIAH**

## **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI AKUT DI RUANG AHMAD DAHLAN RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG TAHUN 2023**



**DISUSUN OLEH :**

**SORAYA**

**NIM. 201440101025**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
PALEMBANG PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
TAHUN AKADEMIK 2022-2023**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA  
PASIEN HIPERTENSI DALAM UPAYA MENURUNKAN  
NYERI AKUT DI RUANG AHMAD DAHLAN  
RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH  
PALEMBANG TAHUN 2023**

Laporan Tugas Akhir ini Diajukan Sebagai Salah  
Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Alih  
Madiyah Keperawatan (A.Md. Kep)



**DISUSUN OLEH :**

**SORAYA  
NIM. 201440101025**


**SEKOLAH TINGGI ILMU KSEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
TAHUN AKADEMIK 2022-2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

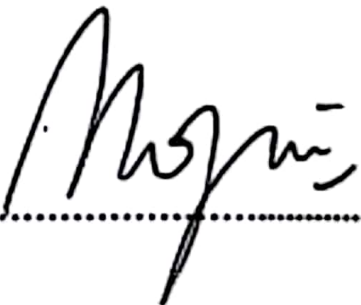
Diterima dan Disetujui Untuk Ujian Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)  
Yang Berjudul:

**Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dalam  
Upaya Menurunkan Nyeri Akut Di Ruang Ahmad Dablan Rumah Sakit  
Muhammadiyah Palembang Tahun 2023**

**Pembimbing Utama**  
**Ns. Sunarmi, S. Kep., M. Kes**  
**NIP. 2015. 04. 058**

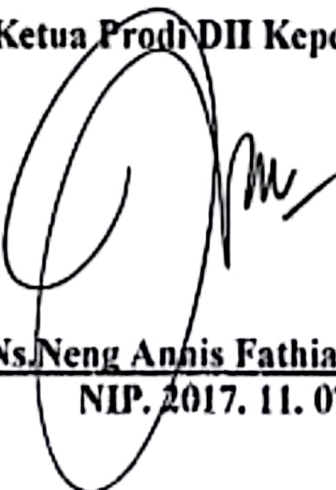
  
(.....)

**Pembimbing Pendamping**  
**Nopianti, S. Kep., M. Kes**  
**NIP. 2000. 132. 014**

  
(.....)

**Mengetahui**

**Ketua Prodi DII Keperawatan**



**Ns. Neng Annis Fathia, M. Kep**  
**NIP. 2017. 11. 070**

## LEMBAR PERSETUJUAN

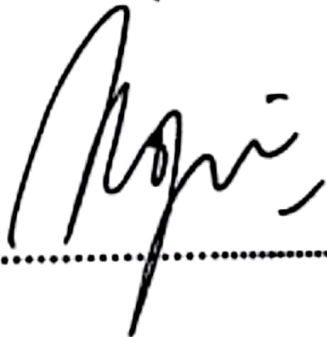
Diterima dan Disetujui Untuk Ujian Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)  
Yang Berjudul:

**Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dalam  
Upaya Menurunkan Nyeri Akut Di Ruang Ahmad Dahlan Rumah Sakit  
Muhammadiyah Palembang Tahun 2023**

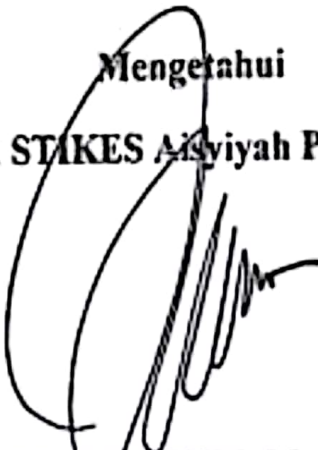
**Pembimbing Utama**  
**Ns. Sunarmi, S. Kep., M. Kes**  
**NIP. 2015. 04. 058**

  
(.....)

**Pembimbing Pendamping**  
**Nopianti, S. Kep., M. Kes**  
**NIP. 2000. 132. 014**

  
(.....)

**Mengetahui**  
**Ketua STIKES Aisyiyah Palembang**



**Khoirih, SKM, M. Kes**  
**NIP. 2000. 132. 014**


**LEMBAR PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)  
Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dalam  
Upaya Menurunkan Nyeri Akut Di Ruang Ahmad Dahlan Rumah Sakit  
Muhammadiyah Palembang Tahun 2023**


Disusun oleh:  
Soraya  
Nim. 201440101025

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji  
Pada Tanggal : 31 Mei 2023

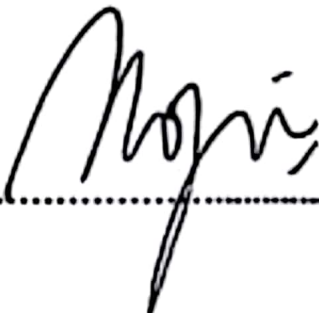
**Ketua Penguji**  
Ns. Kurniawaty, S. Kep., M. Kes  
NIP. 2003. 10. 024

  
(.....)


**Anggota Penguji I**  
Ns. Sunarmi, S. Kep., M. Kes  
NIP. 2015. 04. 058

  
(.....)

**Anggota Penguji II**  
Nopianti, S. Kep., M. Kes  
NIP. 2000. 132. 014

  
(.....)

Mengetahui  
**Ketua STIKES Asyiyah Palembang**

  
Khoirin, SKM, M. Kes  
NIP. 2000. 132. 014

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

**Karya Tulis Ilmiah, 31 Mei 2023**

**Soraya**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM  
UPAYA MENGURANGI NYERI AKUT PASIEN HIPERTENSI  
DIRUANG PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH  
PALEMBANG TAHUN 2023**

**Xviii + 82 Halaman + 19 Tabel + 4 Skema + 39 Lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Terapi teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri akut pada pasien hipertensi **Tujuan:** Diketuainya penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dalam upaya menurunkan nyeri akut di Ruang Ahmad Dahlan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus, subyek penelitian adalah 2 pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini telah dilakukan di ruang Ahmad Dahlan Rumah Sakit Muhammadiyah pada tanggal 1-3 Mei 2023. Pengumpulan data dengan observasi dan wawancara. Analisa data dengan membandingkan teori dan data yang ditemukan. **Hasil:** Hasil penelitian yang didapatkan Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi oto progresif selama 20 menit dengan 3 kali pertemuan di dapatkan hasil pada pasien I TD: 160/80 mmHg, dan Skala nyeri dari 5 menjadi 2, dan pasien II TD :156/80 mmHg, dan Skala nyeri dari 4 menjadi 2 terjadi penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada pasien I dan pasien II, sehingga intervensi dihentikan sesuai dengan kriteria penelitian. **Saran:** Penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai implementasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut.

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

**Daftar Pustaka:** 33 (2014-2022)

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

**Scientific Writing, 31 May 2023**

**Soraya**

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TECHNIQUES IN AN EFFORT TO REDUCE ACUTE PAIN IN  
HYPERTENSION PATIENTS IN THE DISEASE ROOM IN  
MUHAMMADIYAH HOSPITAL PALEMBANG IN 2023**

**Xviii + 82 Pages + 19 Tables + 4 Schematics + 39 Appendices**

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal. Hypertension is one of the deadliest diseases in the world. Progressive muscle relaxation technique therapy is one of the non-pharmacological therapies to reduce acute pain in hypertensive patients. **Objective:** To know the application of progressive muscle relaxation techniques to hypertensive patients in an effort to reduce acute pain in the Ahmad Dahlan Room. **Method:** This type of research is descriptive analytic with a case study approach, the research subjects were 2 patients who met the inclusion criteria. This research was conducted in the Ahmad Dahlan room at the Muhammadiyah Hospital on 1-3 May 2023. Data collection was by observation and interviews. Data analysis by comparing theory and data found. **Results:** The results of the study were obtained. After applying the progressive auto relaxation technique for 20 minutes with 3 meetings, the results were obtained for patient I BP: 160/80 mmHg, and pain scale from 5 to 2, and patient II BP: 156/80 mmHg , and the pain scale from 4 to 2 decreased blood pressure and pain scale in patient I and patient II, so the intervention was stopped according to the study criteria. **Suggestion:** The application of progressive muscle relaxation techniques can be used as an implementation nursing care of hypertensive patients with problems is effective for reducing acute pain.

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Acute Pain

**Bibliography:** 33 (2014-2022)

# DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORITI</b>	
<b>A. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi.....</b>	<b>6</b>
1. Defenisi Hipertensi.....	6
2. Anatomi dan Fisiologi.....	7
3. Etiologi.....	8
4. Manifestasi klinik.....	9
5. Patofisiologi.....	9
6. Pathway.....	11
7. Komplikasi.....	12
8. Klasifikasi.....	13
9. Pemeriksaan Penunjang.....	13
10. Penatalaksanaan Medis.....	14
<b>B. Konsep Dasar Nyeri Akut.....</b>	<b>15</b>
1. Pengertian Nyeri.....	15
2. Etiologi Nyeri.....	15
3. Tanda dan Gejala.....	15
4. Klasifikasi Nyeri.....	16
5. Penilaian Respon Intensitas.....	16
<b>C. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Otot Progresif.....</b>	<b>18</b>
1. Defenisi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	18
2. Tujuan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	18
3. Manfaat Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	18
4. SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	19
<b>D. Konsep Dasar Keperawatan.....</b>	<b>24</b>
1. Pengkajian.....	24
2. Diangnosa Keperawatan.....	27
3. Intervensi Keperawatan.....	29

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

#### 1. Pengkajian

Dari hasil pengkajian didapatkan terjadinya penurunan pada Tn.P dihasil pemeriksaan fisik : Tekanan Darah: TD: 150/80 mmHg dan skala nyeri: 2. Sedangkan Pengkajian pada Tn. A didapatkan terjadinya penurunan pada Tn.P dihasil pemeriksaan fisik : TD: 140/80 mmHg dan skala nyeri: 2.

#### 2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa Keperawatan pada kedua pasien Hipertensi sesuai Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI, 2016) yaitu: Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik.

#### 3. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang dilakukan peneliti adalah teknik relaksasi otot progresif yang diharapkan dapat menurunkan intensitasi nyeri yang dirasakan pasien Hipertensi.

#### 4. Implementasi Keperawatan

Implementasi yang dilakukan adalah penerapan Teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 20 menit selama 3 hari pertemuan pada kedua pasien Hipertensi terjadi penurunan skalan nyeri

#### 5. Evaluasi Keperawatan

Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil evaluasi keperawatan setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif pada pasien I TD: 150/80 mmHg, dan Skala nyeri dari 5 menjadi 2, dan pasien II TD :140/80 mmHg, dan Skala nyeri dari 4 menjadi 2 terjadi penurunan tekanan darah dan skala nyeri teratasi sehingga intervensi dihentikan sesuai dengan kriteria penelitian.

## **B. Saran**

### **1. Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang**

Diharapkan penelitian teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi khususnya pada pasien yang mengalami nyeri akut pada pasien hipertensi.

### **2. STIKES 'Aisyiyah Palembang**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi di perpustakaan bagi mahasiswa prodi DIII Keperawatan sebagai bahan evaluasi tentang rangkaian kegiatan proses pembelajaran terhadap penerapan aplikasi ilmu asuhan keperawatan medikal bedah. khususnya pada pasien yang mengalami nyeri akut pada pasien hipertensi.

### **3. Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi nyeri akut pada pasien mengalami nyeri akut pada pasien hipertensi lebih baik lagi dilakukan pada usia yang lebih muda karena banyak sekali hasil positif dari latihan yang dilakukan, pada orang dengan riwayat hipertensi

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J., & Tommy, T. (2019). *Diagnosis Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa*. Cdk-274, 46(3), 172–178.
- Agustini. (2021). *Konsep Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Asikin, (2016). *Konsep Pengkajian Pada Pasien Hipertensi Jakarta :EGC*
- Balamba, M. K., Lumenta, A. S. M., & Sugiarto, B. A. (2017). *Animasi 3 Dimensi Penyakit Jantung Koroner Pada Manusia*. *Jurnal Teknik Informatika*, 11(1), 1–10.
- Cindi Et, al. (2021). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi*, 1(4): 503- 505.
- Data Hipertensi Profil Kesehatan Kota Palembang 2020.*
- Dinarti, & Muryanti, Y. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan*. 1–172.
- Faujiah, I., & Ardiani, N. D. (2020). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Keluarga Middle Age Family*. *Nurses*, 6(1), 5–9
- Harimawan., & Tatisina. (2020). *Pathaway Pada Pasien Hipertensi*. 4(2), 6.
- Jitowiyono. (2018). *Patofisiologi Pada Pasien Hipertensi Pada Lansia*. 5(4), 67-77
- Kemkes RI. (2022). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun (2021)*. Kementerian Kesehatan
- Kusumoningtyas, D. N., & Ratnawati, D. (2018). *Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia*, 2(2), 39–57.
- Manuntung, A. (2018). *Komplikasi dan Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. 2(6), 23–24.
- Medica Record. 2020-2021-2022-2023. Data Prevelensi Pasien Hipertensi Rawat Inap Rs Muhammadiyah Palembang.*
- Muhajirin, M., & Ashari, A. (2018). *Perancangan Sistem Pengukur Detak Jantung Menggunakan Arduino Dengan Tampilan Personal Computer*. *Inspiration* 8(1).
- Nike Handayani Et, al. (2022). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*, 2 (2): 257-259.

- Nurarif, A. H. (2015). Aplikasi Asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & Nanda Jilid 2
- Nurhidayat, S. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. UNMUHPonorogo Press.
- Puspa, M. A. (2018). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Hipertensi Menggunakan Metode Naive Bayes Pada Rsud Aloe Saboe Kota Gorontalo. ILKOM Jurnal Ilmiah, 10(2), 166-174.
- Rosdiana & Cahyati, (2021). Standar Operasional Proseur (SOP) Progressive Muscle Relaxation, (1): 78-84
- Rusdiana, et, al (2019). Pemberian Pemahaman Mengenai Sediaan herbal yang Berfungsi untuk Pemeliharaan Kesehatan jantung dan Ginjal di Desa Cibeusi, Sumedang, Jawa Barat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(6), 139-141.
- Saifullah, 2017. Konsep Asuhan Keperawatan Pasien dengan Gangguan Nyeri. Jakarta : EGC.
- Sari et., al.(2021). Tujuan dan Manfaat Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 952-955
- Sejati, s. (2019). Aplikasi Akupresur Titik Taichong Pada Penderita Hipertensi Untuk Mencegah Resiko Ketidakefektifan Perfusi Jaringan Otak. Jurnal Kesehatan. 17(1), 74-84.
- Setiani, Ines, Tisia. (2018).Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi. Jurnal Keperawatan Karya Bakti, 4 (Akademi Keperawatan Bhakti Musantar Magelang). 25-34.
- STIKES Aisyiyah Palembang. (2023). Buku Panduan Studi Kasus.
- Susilo, Y., Wulandari, A. 2014. *Cara jitu mengatasi hipertensi*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Tim Pokja SDKI DPP. PPNI,(2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP. PPNI, (2018). Standar intervensi keperawatan
- Tim Pokja SLKI DPP. PPNI, (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesi
- Waryantini, et, al. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi, Vol. 10 No (1): 37-39
- WHO (World Health Organization). 2018. Pengertian Hipertensi, Faktor Resiko dan Pencegahan..
- World Health Organization. (2022). Hypertension