

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN NYERI
AKUT PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT
USIA HARAPAN KITA KOTA PALEMBANG
SUMATERA SELATAN
TAHUN 2022**



**DISUSUN OLEH :
BAINANI
NIM : 191440101004**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN NYERI
AKUT PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT
USIA HARAPAN KITA KOTA PALEMBANG
SUMATERA SELATAN
TAHUN 2022**



**DISUSUN OLEH :
BAINANI
NIM : 191440101004**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

HALAMAN PPERSETUJUAN

Diterima dan disetujui untuk Ujian Karya Tulis Ilmiah
(Studi Kasus) yang berjudul:

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN NYERI AKUT
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA
HARAPAN KITA KOTA PALEMBANG
SUMATERA SELATAN
TAHUN 2022**

I. **Pembimbing Utama**
Ns. Widya Arisandy, S.Kep, M.Kes
NIK. 2009. 04. 017



II. **Pembimbing Pendamping**
Suherwin, S.Kep, M. Kes
NIK. 2003. 10. 043



Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
STIKES 'Aisyiyah Palembang



Ns. Neng Annis Fatma, M.Kep
NIK. 2017. 11. 070

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG PROGRAM
STUDI D III KEPERAWATAN**

Karya Tulis Ilmiah, 07 Juni 2022

Bainani

Penerapan *teknik relaksasi otot progresif* pada hipertensi dalam menurunkan nyeri akut pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita kota Palembang Sumatera Selatan tahun 2022

XII + 103 halaman + 28 tabel + gambar 1 + bagan 1 + lampiran 13

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki. **Tujuan:** Di ketahuinya pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022. **Metode:** Tempat penelitian ini di laksanakan di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan, di lakukan selama 5 hari yaitu dari tanggal 11-16 Mei 2022. Adapun objek penelitian yang di teliti berjumlah dua pasien dengan Hipertensi yang berada di Panti Sosial Harapan kita Kota Palembang Sumatera Selatan tahun 2022 dengan kriteria inklusi: bersedia menjadi responden, umur di atas 60 tahun, memiliki penyakit hipertensi, dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki pendengaran yang baik, lansia yang tinggal di panti sosial harapan kita kota Palembang. **Hasil:** Hasil penelitian yang didapatkan setelah implementasi pada pasien 1 dan pasien 2 adalah penerapan teknik relaksasi otot progresif pada kedua pasien berhasil. Dimana pada kedua pasien di dapatkan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari pada siang hari dengan lama penerapan 1 jam, dapat membantu menurunkan nyeri akut pada lansia. **Saran:** Agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terutama terhadap lansia dengan hipertensi, secara preventif, serta terdapat jadwal rehabilitasi terpadu yang terintegritas antara perawat, fisioterapi pengurus panti dan keluarga untuk meningkatkan mutu kesehatan lansia.

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

Daftar Pustaka: 34 (2014-2022)

**HEALTH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE 'AISYIYAH PALEMBANG D III
NURSING PROGRAM**

Scientific Writing, 07 June 2022

Bainani

The application of progressive muscle relaxation techniques in hypertension in reducing acute pain in the elderly in our hopeful elderly social home in Palembang, South Sumatra in 2022

XII + 103 pages + 28 tables + figure 1 + chart 1 + attachment 13

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity and mortality. Progressive muscle relaxation is a form of therapy in the form of giving instructions to someone in the form of movements that are systematically arranged to relax the mind and body parts such as muscles and restore conditions from a tense state to a relaxed, normal and controlled state, starting from hand movements. down to the foot movement. **Objective:** To know the effect of giving progressive muscle relaxation techniques at the Harapan Kita Elderly Social Institution in Palembang City, South Sumatra Province in 2022. **Methods:** The place of this research was carried out at the Haparan Kita Social Panti, Palembang City, South Sumatra Province, carried out for 5 days, from 11-16 May 2022. The research objects studied were two patients with hypertension who were in the Harapan Kita Social Panti, Palembang City. South Sumatra in 2022 with inclusion criteria: willing to be a respondent, over 60 years old, have hypertension, can communicate well, have good hearing, elderly who live in our hope social institution in Palembang city. **Results:** The results obtained after the implementation in patient 1 and patient 2 were that the application of progressive muscle relaxation techniques in both patients was successful. Where in both patients it was found that progressive muscle relaxation carried out for 3 days during the day with a duration of 1 hour of application, can help reduce acute pain in the elderly. **Suggestion:** In order to improve health services, especially for the elderly with hypertension, preventively, and there is an integrated rehabilitation schedule that is integrated between nurses, physiotherapy caretakers and families to improve the health quality of the elderly.

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

Bibliography: 33 (20142022)

DAFTAR ISI

Halaman persetujuan 1.....	i
Halaman persetujuan ii.....	ii
Halaman pengesahan.....	iii
Moto.....	iv
Kata pengantar.....	v
Daftar isi.....	vii
Abstrak.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat penelitian.....	5
1. Bagi instansi pelayanan kesehatan.....	5
2. Bagi institusi pendidikan.....	5
3. Bagi peneliti.....	5
4. Bagi lansia.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	6
A. Konsep dasar penyakit hipertensi.....	6
1. Pengertian hipertensi.....	6
2. Anatomi fisiologi.....	8
3. Etiologi hipertensi.....	10
4. Tanda dan gejala hipertensi.....	10
5. Patofisiologi.....	10
6. Komplikasi.....	11
7. Klasifikasi hipertensi.....	12
8. Pemeriksaan diagnostik.....	12
9. Penatalaksanaan.....	13

B. Konsep dasar keperawatan.....	14
1. Pengkajian keperawatan.....	14
2. Diagnosa keperawatan.....	17
3. Intervensi keperawatan.....	18
4. Implementasi keperawatan.....	22
5. Evaluasi keperawatan.....	22
6. Teknik relaksasi otot progresif.....	23
a) Pengertian	23
b) Tujuan	23
c) Manfaat	23
d) Sop.....	23
e) Patoflow.....	30
f) Konsef lansia.....	31
g) Hasil peneliti terdahulu.....	31

BAB III METODE PENELITIAN33

A. Pendekatan desain penelitian.....	33
B. Kerangka konsep.....	33
C. Definisi operasional.....	36
D. Subyek penelitian.....	36
E. Lokasi dan waktu penelitian.....	37
F. Prosedur penelitian.....	37
G. Fokus studi kasus.....	38
H. Teknik pengumpulam data.....	39
I. Instrumen pengumpulan data	39
J. Keabsahan data.....	39
K. Etika studi kasus.....	40
L. Analisa data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN.....43

A. Gambaran umum lokasi penelitian.....	43
B. Karakteristik subjek penelitian.....	47
C. Pengkajian.....	48
D. Analisa data.....	65

E. Diagnosa keperawatan.....	68
F. Intervensi.....	69
G. Implementasi dan evaluasi.....	72
BAB V PEMBAHASAN.....	91
A. Pengkajian.....	91
B. Diagnosa keperawatan	92
C. Perencanaan	92
D. Implementasi	93
E. Evaluasi	94
BAB VI PENUTUP.....	95
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96
Daftar pustaka	97
Lampiran.....	

DAFTAR TABEL

2.1 Klasifikasi hipertensi.....	12
2.2 Sop relaksasi otot progresis.....	23
3.1 Kerangka konsep hipertensi.....	33
3.2 Definisi operasional.....	34
4.1 Identitas pasien hipertensi.....	48
4.2 Riwayat kesehatan.....	50
4.3 Pola persepsi.....	50
4.4 Pola aktivitas pasien 1.....	51
4.5 Pola aktivitas pasien 2.....	51
4.6 Riwayat kesehatan.....	52
4.7 Pola eliminasi.....	53
4.8 Pola tidur.....	53
4.9 Pemeriksaan fisik	54
4.10 Pola istirahat	59
4.11 Pola reproduksi kasih sayang.....	59
4. 12 Pola hubungan peran.....	59

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pengkajian

Pada pasien 1 dan 2 memiliki keluhan yang sama yaitu nyeri tengkuk dan sering mengalami parastesia (kesemutan), hasil pemeriksaan ditemukan perbedaan antara pasien 1 dan 2 yaitu di skala nyeri, pasien 1 dengan skala nyeri 5 sedangkan pasien 2 dengan skala nyeri 6

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 ketidakefektifan perfusi jaringan. Perencanaan yang di buat penulis pada pasien 1 dan 2 berdasarkan tiga komponen yaitu observasi, terapeutik, edukasi.

4. Implementasi

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

5. Evaluasi

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

B. Saran

1. Panti Sosial Lanjut Usia

Dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terutama terhadap lansia dengan hipertensi, secara preventif dan ada jadwal rehabilitasi terpadu yang terintegritas antara perawat, fisioterapi pengurus panti dan keluarga untuk meningkatkan mutu kesehatan lansia

2. Institusi Pendidikan

Di harapkan jadi bahan tambahan untuk referensi (perpustakaan) untuk meningkatkan pendidikan dan wawasan bagi mahasiswa 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

- Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik
- Aspiani, R. yuli. (2016). *Asuhan Keperawatan Pasien Gangguan Kardiovaskular*.
- Bustan (2015) *Manajemen penyakit tidak menular*. Jakarta : PT.Rineka cipta.
- Black,J M dan Hawks, J H.(2014).*Keperawatan medikal bedah.edisi 8.buku 2*. jakarta :Salemba Medika.
- Brunner dan suddarth (2020). *keperawatan medikal bedah edisi 12 .ali bahasa yulianti, D dan kimin,A .Jakarta :EGC*
- Dinkes kota metro .(2019). *profil kesehatan kota metro kota metro : dinas kesehatan kota metro*.
- 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 Muhamadiyah : Cirebon*.
- Jumriani Ansar1, Indra Dwinata1, A. . (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Nasional Ilmu Kesehatan*, 1, 28–35.
- Kemenkes.RI. (2014). *Pusdatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi*, 1–7.
- Kemenkes,R.I (2019).*laporan provinsi jawa barat RISKESDAS 2018*.Jakarta: