

KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN NYERI KEPALA AKUT
DI RUANG PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT ISLAM AR-
RASYID PALEMBANG TAHUN 2026



Oleh :

M. IZUL BAYHAQI
NIM : 231440101009

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI (FKesT)
UNIVERSITAS AISYIAH PALEMBANG
2026

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN NYERI KEPALA AKUT
DI RUANG PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT ISLAM AR-
RASYID PALEMBANG TAHUN 2026**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (Amd.Kep)**



Oleh :

**M. IZUL BAYHAQI
NIM : 231440101009**

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI (FKesT)
UNIVERSITAS AISYIAH PALEMBANG
2026**

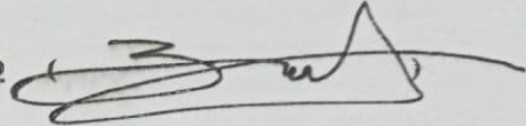
LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Karya Tulis Ilmiah Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan dan
Teknologi (FKesT) Universitas Aisyiyah Palembang.

Palembang, 3 Juli 2026

Dosen Pembimbing:

Ns. Miming Oxvandi, M.Kes, M.Kep, Ph.D
NIK.2010.03.022



Mengetahui,

Ketua Prodi D3 Keperawatan



Ns. Sunarmi, S.Kep., M.Kes
NIK : 2015.04. 058

LEMBAR PENGESAHAN

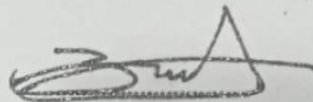
Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:
Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri
Kepala Akut

Oleh:

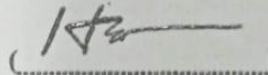
M. IZUL BAYHAQI
NIM.231440101009

Telah dipertahankan pada Ujian Karya Tulis Ilmiah pada:
Palembang, 3 Juli 2026

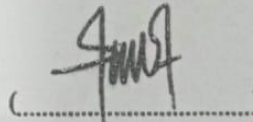
Ketua Penguji
Ns. Mimang Oxyandi, M.Kes, M.Kep, Ph.D
NIK. 2010.03.022



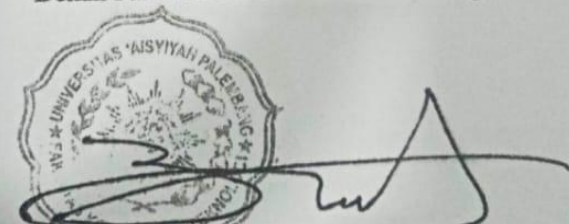
Penguji I
Suherwin, S.Kep M. Kes
NIK. 2003.10.035



Penguji II
Ns. Rahayu Trinuritasari, M.Kep
NIK.2022.08.080



Disahkan Oleh,
Dekan Fakultas Kesehatan dan Teknologi



Ns. Mimang Oxyandi, M.Kes, M.Kep, Ph.D
NIK. 2010.03.022

LEMBAR PERSEMBAHAN

Motto

“Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra’d: 11)

Persembahan

❖ Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta kemudahan sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

❖ Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, dan pengorbanan yang tiada ternilai. Terima kasih atas segala kesabaran dan keikhlasan dalam mendidik dan membimbing saya hingga saat ini.

❖ Keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan, dan motivasi dalam setiap proses pendidikan hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.

❖ Dosen pembimbing dan seluruh dosen Program Studi D3 Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses pendidikan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

❖ Teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan semangat, dukungan, bantuan, dan kebersamaan selama menjalani pendidikan hingga menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

❖ Diri saya sendiri, yang telah berusaha, bertahan, dan tidak menyerah dalam melewati setiap proses hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.

RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : M. IZUL BAYHAQI
Tempat/ Tanggal Lahir : Palembang, 13 April 2003
Jenis Kelam : Laki - laki
Agama : Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2010-2016 : Tamat SD Negeri 181 di Palembang
Tahun 2017-2019 : Tamat SMP Negeri 40 di Palembang
Tahun 2020-2022 : Tamat SMA AZIZIAH di Palembang
Tahun 2024-2026 : Universitas Aisyiah Palembang

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. IZUL BAYHAQI
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 13 April 2003
Jenis Kelamin : Laki - laki
Alamat : JL.LETNAN SIMANJUNTAK NO.550A
Telepon/HP : 083181757179
Email : bayhaqiizul@gmail.com
Judul Penelitian : efektifitas teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala akut di ruang penyakit dalam rumah sakit ar-rasyid palembang tahun 2026

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa penelitian ini dibuat sendiri (bukan plagiat). Apabila dikemudian hari saya memberi pernyataan yang tidak benar sehubungan dengan pernyataan di atas, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Palembang, ⁰³Juli 2026

Yang Menyatakan



M. IZUL BAYHAQI
NIM. 231440101009

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas Universitas Aisyiyah Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. IZUL BAYHAQI
NIM : 231440101009
Program Studi : DIII Keperawatan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Aisyiyah Palembang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul: "efektifitas teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala akut di ruang penyakit dalam rumah sakit islam ar-rasyid palembang tahun 2026" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Aisyiyah Palembang berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (Database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas Aisyiyah Palembang
Pada tanggal : 10 Agustus 2026

Yang menyatakan,



M. IZUL BAYHAQI
NIM. 231440101009

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Kepala Akut di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang Tahun 2026” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep). Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. KOL. CKM (P) dr. Toni Siguntang, Sp.THT, selaku Direktur Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang, khususnya di Ruang Penyakit Dalam.
2. Khoirin, SKM., M.Kes., selaku Rektor Universitas Aisyiyah Palembang yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga studi penulis berjalan dengan lancar.
3. Ns. Miming Oxyandi, S.Kep., M.Kes., M.Kep., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Teknologi (FKesT) Universitas Aisyiyah Palembang sekaligus Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, saran, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ns. Sunarmi, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang.
5. Suherwin, S.Kep., M.Kes, selaku Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ns. Rahayu Trinuritasari, M.Kep, selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh dosen Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Aisyiyah Palembang yang telah memberikan pengetahuan, wawasan, dan bantuan selama proses pendidikan.

8. Bapak dan Ibu serta keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan, baik moral maupun material, serta doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman-teman angkatan yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungannya kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Sesungguhnya masih banyak lagi pihak yang membantu, namun tidak sempat penulis sebutkan satu persatu di sini. Untuk itu, penulis mohon maaf dan menyampaikan terima kasih atas segala bantuan dan kebaikannya.

Akhirnya, Allah Azza Wajalla jualah yang Maha Sempurna untuk membalas segala kebaikan dan bantuan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya serta memudahkan setiap langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin.

Nasruminallah Wa Fathun Qarib.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Palembang, 15 September 2026



Peneliti

ABSTRAK

UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN

Karya Tulis Ilmiah

Agustus 2026

M. IZUL BAYHAQI

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN NYERI KEPALA AKUT

91 halaman, 8 tabel, 9 gambar, 21 daftar singkatan, 11 lampiran

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat menimbulkan keluhan nyeri kepala. Nyeri kepala dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas pasien. Salah satu tindakan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mengetahui efektifitas teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala akut di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang Tahun 2026. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi experimental dan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Rata-rata skala nyeri kepala akut sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 5,30 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 1,85. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -3,949$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat penurunan skala nyeri kepala akut setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri kepala akut pada pasien hipertensi di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang Tahun 2026.

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

Daftar Pustaka: 63 (2017–2025)

ABSTRACT

UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
FACULTY OF HEALTH AND TECHNOLOGY
DIPLOMA 3 NURSING STUDY PROGRAM

Scientific Paper

August 2026

M. IZUL BAYHAQI

EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE IN HYPERTENSIVE PATIENTS WITH ACUTE HEADACHE

91 pages, 8 tables, 9 figures, 21 abbreviations, 11 appendices

Background: Hypertension is one of the health problems that can cause headaches. Headaches may interfere with patients' comfort and daily activities. One non-pharmacological intervention that can be used to help reduce pain is progressive muscle relaxation technique. **Objective:** To determine the effectiveness of progressive muscle relaxation technique in hypertensive patients with acute headache in the Internal Medicine Ward of Ar-Rasyid Islamic Hospital Palembang in 2026. **Methods:** This study used a quantitative design with a quasi-experimental approach and a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 respondents selected using purposive sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the progressive muscle relaxation technique was administered. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The mean acute headache pain score before the progressive muscle relaxation technique was 5.30, while after the intervention it decreased to 1.85. The Wilcoxon test showed a Z value of -3.949 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a decrease in acute headache pain intensity after the progressive muscle relaxation technique was administered. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation technique was effective in reducing acute headache pain in hypertensive patients in the Internal Medicine Ward of Ar-Rasyid Islamic Hospital Palembang in 2026.

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

References: 63 (2017–2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	Error!
Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR SKEMA	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat Penulisan.....	5
1.4.1 Bagi Penelitian	5
1.4.2 Bagi Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang	5
1.4.3 Bagi Universitas Aisyiyah Palembang.....	5
1.5 Ruang Lingkup.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Hipertensi	7
2.3 Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	35

3.1 Kerangka Konsep.....	35
3.2 Definisi Operasional	36
3.3 Hipotesis.....	37
BAB IV METODE PENELITIAN.....	38
4.1 Desain Penelitian	38
4.2. Populasi dan Sampel.....	39
4.3 Tempat Penelitian	41
4.5 Etika Penelitian	41
4.6 Pengumpulan Data.....	43
4.6.1 Sumber Data.....	43
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	44
a. Wawancara	44
b. Observasi.....	44
c. Pengukuran Skala Nyeri.....	45
d. Dokumentasi	45
4.6.3 Alat/Instrumen Pengumpulan Data	45
4.7 Uji Validitas dan Reabilitas.....	46
4.8 Pengolahan Data.....	47
4.8.1 Editing	47
4.8.2 Coding	47
4.8.3 Processing / Entry Data	47
4.8.4 Cleaning	48
4.9 Analisis Data.....	48
4.9.1 Univariat.....	48
4.9.2 Bivariat.....	48
BAB V HASIL PENELITIAN	50
5.1 Gambaran Tempat Penelitian.....	50
5.2 Hasil Penelitian	51
5.3 Uji Normalitas.....	51
5.4 Karakteristik Responden.....	52
5.5 Analisis Univariat	53
5.6 Analisis Bivariat.....	55

BAB VI PEMBAHASAN	56
6.1 Hasil Analisa Univariat.....	56
6.1.2 Nyeri Kepala Akut Sesudah Intervensi	57
6.2 Hasil Analisis Bivariat	59
6.2.1 Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Kepala Akut pada Pasien Hipertensi	59
6.3 Keterbatasan Penelitian	61
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	63
7.1 Kesimpulan	63
7.2 Saran	63
7.2.1 Bagi Rumah Sakit	63
7.2.2 Bagi Perawat	64
7.2.3. Bagi Institusi Pendidikan	64
7.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Jantung	9
Gambar 2.3 Skala Nyeri NRS.....	18
Gambar 2.4 Skala Nyeri NRS.....	26
Gambar 2.5 Gerakan Melatih Otot Tangan.....	28
Gambar 2.6 Gerakan Melatih Otot Biseps.....	29
Gambar 2.7 Gerakan Melatih Otot Bahu.....	30
Gambar 2.8 Gerakan Otot-Otot Wajah	30
Gambar 2.9 Gerakan untuk Melatih Otot Punggung dan Leher.....	31
Gambar 2.10 Gerakan untuk Otot-Otot Bagian Depan Tubuh	34

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 5.1 Uji Normalitas Data Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah.....	54
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 5.4 Distribusi Skala Nyeri Kepala Akut Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	57
Tabel 5.5 Distribusi Skala Nyeri Kepala Akut Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	57
Tabel 5.6 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Nyeri Kepala Akut.....	58

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

Singkatan	Kepanjangan
ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
ADL	: Activity of Daily Living
BPH	: Benign Prostatic Hyperplasia
D3	: Diploma Tiga
DM	: Diabetes Mellitus
EKG	: Elektrokardiografi
FKesT	: Fakultas Kesehatan dan Teknologi
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IVP	: Intravenous Pyelography
KTI	: Karya Tulis Ilmiah
NRS	: Numeric Rating Scale
PMR	: Progressive Muscle Relaxation
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
ROP	: Relaksasi Otot Progresif
RS	: Rumah Sakit
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
TD	: Tekanan Darah
WHO	: World Health Organization
mmHg	: milimeter air raksa

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Pathway Hipertensi.....	14
Skema 2.2 Kerangka Teori.....	36
Skema 4.1 Desain Penelitian Quasi Eksperimen dengan One Group Pretest- Posttest Design.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Balasan/Izin Penelitian dari Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 5 : Lembar Pengkajian Nyeri PQRST dan Pengukuran Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS)
- Lampiran 6 : Lembar Observasi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Lampiran 7 : Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 8 : Hasil Pengolahan Data SPSS
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi/Bimbingan KTI
- Lampiran 10 : Lembar Leaflet
- Lampiran 11 : Tabulasi Data Hasil Penelitian