

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN STROKE
DI RUANG JABAL NUR RSUD KHZ. MUSTHAFA**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

YUNISA SUCI LESTARI

NIM. P2.06.20.1.23.049

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
2026**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN STROKE
DI RUANG JABAL NUR RSUD KHZ. MUSTHAFA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan Tasikmalaya



Oleh :

YUNISA SUCI LESTRARI

NIM. P2.06.20.1.23.049

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN STROKE DI RUANG JABAL NUR RSUD KHZ. MUSTHAFA”

Disusun Oleh :

YUNISA SUCI LESTARI
P2.06.20.1.23.049

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan

Pembimbing Utama,



Ns. Syaukia Adini, S.ST., M.Tr.Kep
NIP. 198706142009122002

Tanggal : 01 Juni 2026

Pembimbing Pendamping



Ida Rosdiana, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIP. 197708272002122001

Tanggal : 01 Juni 2026

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN STROKE
DI RUANG JABAL NUR RSUD KHZ. MUSTHAFA”**

Disusun Oleh :

YUNISA SUCI LESTARI
P2.06.20.1.23.049

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 04 Juni 2026

Ketua Penguji

Ns. Syaunia Adini, S.ST., M.Tr.Kep
NIP. 198706142009122002

Anggota Penguji I

Ida Rosdiana, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIP. 197708272002122001

Anggota Penguji II

Yanti Cahyati, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 197605251998032001

Tasikmalaya, 04 Juni 2026

Ketua Program Studi D III Keperawatan



Sofia Februanti, S.Kep.Ners., M.Kep
NIP.198202062002122002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **YUNISA SUCI LESTARI**

NIM. : **P2.06.20.1.23.049**

Program Studi : **D-III Keperawatan Tasikmalaya**

Judul KTI : **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN
STROKE DI RUANG JABAL NUR RSUD KHZ. MUSTHAFA**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis yang saya susun ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 04 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan,



YUNISA SUCI LESTARI
NIM. : **P2.06.20.1.23.049**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **YUNISA SUCI LESTARI**

NIM. : **P2.06.20.1.23.049**

Program Studi : **D-III Keperawatan Tasikmalaya**

Judul KTI : **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN
STROKE DI RUANG JABAL NUR RSUD KHZ. MUSTHAFA**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan/menyetujui Karya Tulis Ilmiah yang saya susun dapat dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya tulis ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 04 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan,



YUNISA SUCI LESTARI
NIM. P2.06.20.1.23.049

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Stroke”.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep, Ners, Sp.Kep.J selaku Ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Ns. Syauki Adini, S.ST., M.Tr.Kep selaku pembimbing akademik yang memberikan arahan dan dukungan penuh selama menjalani perkuliahan serta selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep.,Ns., Sp.Kep.MB selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh staf pendidikan dan dosen dilingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang sangat berharga selama perkuliahan dan proses penulisan tugas akhir ini..
7. Cinta pertamanya, pemilik jiwa raga panutanku Ayah. Telapak kakinya ada pintu surga bagi anak-anaknya, separuh nyawaku, bidadari surgaku Ibu. Terimakasih atas doa-doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tulus,

serta atas kesabaran dan pengorbanan yang senantiasa mengiringi setiap langkah dan perjalanan hidup penulis pengorbanan yang tak terhingga menjadi alasan utama penulis bertahan, berjuang dan mampu bertahan hingga titik ini. Selalu ku rayu tuhan agar diberikannya umur panjang serta bujuk tuhan agar setiap tetes darah kalian yang mengalir berdenyut di nadi ini dapat menghadiahi kalian kesuksesan dan kemudahan hidup, untuk menjalani sisa waktu yang ditakdirkan. Kalian sudah berhasil mengantarkan anak ini sampai pada cita-cita yang dulu hanya berani ia bisikkan dalam doa-doa. Adikku yang menjadi penyemangat bagi penulis. Semoga langkah kecil yang kakak tempuh hari ini dapat menjadi inspirasi dan jalan bagi masa depanmu kelak. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat. Serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan. Terimakasih selalu menemani setiap langkah perjuangan penulis.

8. Sahabat till jannah Silmi Laila Salsabila dan Naila Maharani, terimakasih selalu menjadi rumah untuk segala cerita, canda tawa, tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama serta selalu senantiasanya mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan motivasi dan semangat yang tak kunjung henti untuk bertahan disegala situasi. Siti hidayanti terimakasih selalu memberikan semangat yang tak kunjung henti dan selalu menjadi sahabat yang selalu ada di sela sela cerita bahagia dan terpuruk.. I would choose you to be my bestfriend in every lifetime again and again.
9. Sahabat seperjuangan Alivia, Ridha, Syabilla dan Risma yang sudah menemani menjadi teman sampai saat ini. Terimakasih atas segala kebersamaan, tawa, dukungan dan semangat yang selalu diberikan.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i utamanya kelas 3A Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya yang telah berjuang bersama dan saling menyemangati dalam melaksanakan tugas akhir ini.
11. Last but not least, saya berterimakasih kepada satu gadis yang selama ini diam diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan hati kecil tetapi dengan impian besar Yunisa Suci Lestari, anak perempuan pertama dan harapan orang tua. Terimakasih telah hadir di dunia ini, telah

bertahan sejauh ini dan berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan serta ketika tidak ada yang benar-benar mengerti beratnya menjadi kuat. Terimakasih telah memeluk diri sendiri saat dunia terasa terlalu gaduh untuk memberi mang. Kamu adalah saksi dari air mata yang disembunyikan, dari doa-doa yang hanya berani dipanjatkan dalam gelap, dari luka yang diam-diam ku jahit sendirian. Ini bukanlah akhir dari perjalanan. Ini adalah satu simpul impian kita, yang masih meraba menyusuri titik akhirnya. Semoga kedepan kau tetap lembut pada diri sendiri, tetap berani bermimpi tanpa takut gagal, dan tetap ingat bahwa pencapaian ini lahir dari keberanianmu untuk tidak menyerah. Jika suatu hari kembali lelah, bacalah namamu sendiri dan ingat, kamu pernah sampai sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan serta tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang, agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca. Semoga laporan akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Tasikmalaya, 04 Juni 2026

Yunisa Suci Lestari

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN STROKE

Yunisa Suci Lestari

Ns. Syaukia Adini, S.ST., M.Tr.Kep

Ida Rosdiana, M.Kep.,Sp.Kep.MB

Stroke merupakan gangguan neurologis yang terjadi akibat terhambatnya aliran darah ke otak sehingga menyebabkan kerusakan jaringan otak. Salah satu faktor risiko utama stroke adalah tekanan darah yang tidak terkontrol. Tekanan darah tinggi akan merusak pembuluh darah dan mempercepat pembentukan plak aterosklerosis. Penatalaksanaan stroke tidak hanya dilakukan secara farmakologis tetapi juga dapat didukung dengan terapi non-farmakologis salah satunya teknik relaksasi otot progresif dalam menjaga stabilitas tekanan darah. Tujuan dari karya tulis ilmiah ini adalah menggambarkan tahapan proses keperawatan pada pasien stroke yang dilakukan teknik relaksasi otot progresif, menggambarkan pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi tekanan darah, menggambarkan respon dan perubahan tekanan darah pasien stroke di RSUD KHZ Musthafa Kota Tasikmalaya. Teori yang mendasari karya tulis ilmiah ini diantaranya yaitu konsep stroke, konsep asuhan keperawatan, konsep tekanan darah, konsep teknik relaksasi otot progresif. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari sebanyak 1x sehari dengan waktu 15-20 menit pada satu klien. Hasil penelitian menunjukkan pada hari pertama 165/100mmHg menjadi 115/80mmHg pada hari ketujuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari penerapan terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah. Disarankan bagi pasien stroke dapat menerapkan terapi teknik relaksasi otot progresif ini untuk menjaga stabilitas tekanan darah.

Kata kunci : Stroke, Tekanan Darah, Teknik Relaksasi Otot Progresif

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN STROKE PATIENTS

Yunisa Suci Lestari

NS. Syaukia Adini, S.ST., M.Tr.Kep

Ida Rosdiana, M.Kep., Sp.Kep.MB

Stroke is a neurological disorder that occurs due to obstruction of blood flow to the brain, causing damage to brain tissue. One of the main risk factors for stroke is uncontrolled blood pressure. High blood pressure will damage blood vessels and accelerate the formation of atherosclerotic plaque. Stroke management is not only carried out pharmacologically but can also be supported by non-pharmacological therapy, one of which is progressive muscle relaxation techniques to maintain blood pressure stability. The purpose of this scientific paper is to describe the stages of the nursing process for stroke patients who use progressive muscle relaxation techniques, describe the implementation of progressive muscle relaxation techniques in dealing with blood pressure, describe the response and changes in blood pressure of stroke patients at KHZ Musthafa Hospital, Tasikmalaya City. The theories underlying this scientific paper include the concept of stroke, the concept of nursing care, the concept of blood pressure, the concept of progressive muscle relaxation techniques. This scientific writing method uses a qualitative design with a descriptive approach. This research was carried out for 7 days once a day for 15-20 minutes on one client. The research results showed that on the first day it was 165/100mmHg to 115/80mmHg on the seventh day. The results of the study showed that there was an influence of the application of progressive muscle relaxation technique therapy on changes in blood pressure. It is recommended that stroke patients apply this progressive muscle relaxation technique therapy to maintain blood pressure stability.

Keywords: Stroke, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation Technique

Ministry of Health of the Republic of Indonesia

Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktik	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Stroke.....	9
1. Definisi Stroke	9
2. Anatomi dan Fisiologi Stroke.....	9
3. Etiologi Stroke	13
4. Pathway Stroke.....	14

5. Patofisiologi Stroke	15
6. Manifestasi Klinis Stroke	17
7. Klasifikasi Stroke	19
8. Factor Risiko Stroke	21
9. Komplikasi Stroke.....	24
10. Penatalaksanaan Stroke	24
B. Konsep Asuhan Keperawatan	26
1. Pengkajian	26
2. Diagnosis Keperawatan	39
3. Luaran dan Intervensi Keperawatan	41
4. Implementasi Keperawatan	46
5. Evaluasi Keperawatan	46
C. Konsep Tekanan Darah	47
1. Definisi Tekanan Darah	47
2. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	48
3. Klasifikasi Tekanan Darah	49
4. Pengaruh Tekanan Darah Terhadap Pasien Stroke.....	50
5. Jenis Pemeriksaan Tekanan Darah	51
D. Konsep Relaksasi Otot Progresif	53
1. Definisi Teknik Relaksasi Otot Progresif	53
2. Manfaat Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	53
3. Mekanisme Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	54
E. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep Studi Kasus	55
1. Kerangka Teori.....	55
2. Kerangka Konsep.....	56
BAB III METODE KTI.....	57
A. Desain KTI.....	57
B. Subyek KTI.....	57
C. Definisi Operasional/Batasan Istilah	58
D. Lokasi dan Waktu	59
E. Prosedur Penyusunan KTI	59

F. Teknik Pengumpulan Data	60
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	61
H. Keabsahan Data	62
I. Analisa Data.....	62
J. Etika Penelitian	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Hasil Penelitian	65
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	65
2. Gambaran Umum Subjek Karya Tulis Ilmiah	66
a. Pengkajian Pada Pasien Stroke	66
b. Diagnosa Keperawatan Pada Pasien Stroke.....	69
c. Intervensi Keperawatan	70
d. Implementasi Keperawatan	70
e. Evaluasi Keperawatan.....	75
B. Pembahasan Studi Kasus	76
1. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Keperawatan Pasien Stroke yang dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	76
2. Gambaran Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Stroke.....	78
3. Gambaran Respon dan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke yang Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Stroke.....	80
C. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	81
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. KESIMPULAN	83
B. SARAN	83
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pemeriksaan tingkat kesadaran kualitatif.....	31
Tabel 2.2 Glasgow Coma Scale (GCS)	32
Tabel 2.3 Reflek Patologis	39
Tabel 2.4 Diagnosa Keperawatan.....	42
Tabel 2.5 Luaran dan Intervensi Keperawatan.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Otak	1
Gambar 2.2 Fungsi Otak	11
Gambar 2.3 Vaskularisasi Otak	12

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway Stroke	15
Bagan 2.2 Kerangka Teori.....	58
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	95
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Otot Progresif	96
Lampiran 3 Format Asuhan Keperawatan Medikal Bedah	102
Lampiran 4 Lembar Observasi.....	121
Lampiran 5 Lembar Bimbingan	123
Lampiran 6 Dokumentasi	128
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	129