

**GAMBARAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KELUARGA  
DALAM MERAWAT ANGGOTA KELUARGA DENGAN  
NYERI KRONIS AKIBAT HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS SINDANGKASIH**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Oleh :**

**HILDA WIDIYANINGSIH**

**NIM. P2.06.20.1.19.017**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**TASIKMALAYA**

**2022**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Nyeri Kronis akibat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya sekaligus sebagai pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulia Ilmiah ini.
3. Ibu Lia Herliana, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku ketua Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Betty Suprapti, S.Kp., M.Kes., selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan daran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
6. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang telah memberi doa, kasih sayang dan dukungan selama perkuliahan.
7. Seluruh rekan-rekan angkatan 27 Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
8. Rosfi Rosmaya Hartati, Sinta Widianingsih, Aliska Dwi Wahyuni, Windayani dan Egi Yusuf yang selalu bekerja sama dan saling menguatkan.
9. Gisa Ramadhan Rieswara yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta hal positif lainnya kepada penulis.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari penyusunan, bahasa maupun penulisannya. Hal ini tidak terlepas dari pengalaman dan pengetahuan penulis yang terbatas. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik serta saran yang membangun demi tersusunnya Karya Tulis yang lebih baik di masa mendatang.

Tasikmalaya, 14 Juni 2022

Penulis

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

**Hilda Widiyaningsih<sup>1</sup>**

**P2.06.20.1.19.017**

**Dr. Betty Suprapti, S.Kp., M.Kes<sup>2</sup>**

**Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep<sup>3</sup>**

**“Gambaran Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Nyeri Kronis akibat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih”**

**ABSTRAK**

Angka kejadian hipertensi di Indonesia semakin tinggi, salah satunya adalah di Kabupaten Ciamis dengan kasus tertinggi ada di UPTD Puskesmas Sindangkasih yaitu sekitar 10.564 orang. Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran penerapan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan nyeri kronis akibat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih. Hipertensi adalah tekanan darah di atas 140/90 mmHg dengan salah satu tanda gejalanya yaitu nyeri atau perasaan tidak menyenangkan dan penatalaksanaannya dapat berupa relaksasi otot progresif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada dua keluarga yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengumpulan data adalah dengan pedoman wawancara dan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik klien pada keluarga I maupun II berjenis kelamin perempuan dengan klien I berusia 53 tahun dan bekerja sebagai tukang pijat sedangkan pada keluarga II dengan klien berusia 58 tahun dan tidak bekerja sama-sama mengeluhkan nyeri tengkuk dan lutut akibat hipertensi. Setelah keluarga diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan nyeri serta penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut, keluarga menjadi tahu mau dan mampu merawat anggota keluarga yang mengalami nyeri dengan skor 15 atau 93,8% pada keluarga I dan 14 atau 87,5% pada keluarga II dengan interpretasi baik dan terdapat perubahan skala nyeri yang dirasakan kedua klien yaitu sebelum melakukan relaksasi otot progresif adalah nyeri sedang dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi nyeri ringan. Dalam pengelolaan penyakit kronis maka pelayanan kesehatan sebaiknya memperhatikan kegiatan monitoring dan pemberian pendidikan kesehatan.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

Daftar Pustaka : 26 buah (2011-2021)

## DAFTAR ISI

GAMBARAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
LEMBAR PERSETUJUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRACT .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI .....	ii
DAFTAR TABEL .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR BAGAN.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Konsep Nyeri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>not defined.</b>	
D. Relaksasi Otot Progresif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODOLOGI KARYA TULIS ILMIAH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
A. Desain Karya Tulis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Subyek Karya Tulis Ilmiah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Fokus Studi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

D. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Batasan Istilah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Waktu dan Lokasi Karya Tulis Ilmiah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Prosedur Karya Tulis Ilmiah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Instrumen Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
K. Etika Studi Kasus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL KARYA TULIS ILMIAH DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Hasil Karya Tulis Ilmiah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan Hasil Studi Kasus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Keterbatasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi tekanan darah menurut JNC-VII, 2003 ....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 2 Tingkat Kemandirian Keluarga .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Karakteristik Keluarga .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Karakteristik Klien .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Hasil Wawancara Sebelum Pendidikan Kesehatan ....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Hasil Wawancara Setelah Pendidikan Kesehatan**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Hasil Observasi SOP Relaksasi Otot Progresif ...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Respon atau Perubahan Skala Nyeri Klien .....**Error! Bookmark not defined.**

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2. 1 Kerangka Teori .....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Melatih Otot Tangan .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Gerakan Melatih Otot Bisep .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 3 Melatih Otot Bahu .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 4 Mengendurkan Otot Wajah .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 5 Melatih Otot Punggung Dan Leher ...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 6 Melatih Otot Kaki .....**Error! Bookmark not defined.**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Instrumen/ format yang digunakan .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Informed Consent.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Hasil Pengolahan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Foto Dokumentasi KTI .....**Error! Bookmark not defined.**

