

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN. M DAN TN. A DENGAN  
HIPERTENSI PADA GERONTIK YANG DILAKUKAN  
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
DI PUSKESMAS SINDANGJAWA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Oleh :  
VERA NIKEN WULANDARI  
NIM. P2.06.20.22.0040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
CIREBON  
2023**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN. M DAN TN. A DENGAN  
HIPERTENSI PADA GERONTIK YANG DILAKUKAN  
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
DI PUSKESMAS SINDANGJAWA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Keperawatan  
Cirebon



Oleh :  
**VERA NIKEN WULANDARI**  
NIM. P2.06.20.22.0040

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
CIREBON  
2023**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, Karena atas Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. M dan Tn. A dengan Hipertensi pada Gerontik yang Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Sindangjawa”.

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program Pendidikan DIII Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan. Namun, berkat dukungan, bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis akan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep, Ns, M.Kep. selaku ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Edi Ruhmadi, S.Kep, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp, M.Kep. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM, M.Kes. selaku dosen pembimbing II yang telah membantu penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Omay Rohmana, S.Kep, Ns, M.Kep. selaku penguji.
7. Seluruh dosen dan staf Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan nasihat selama menempuh pendidikan.
8. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan moral, materi dan do'a.

9. Teman-teman Program Studi Keperawatan Cirebon Angkatan 2020, yang telah bersama-sama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan, semangat dan membantu penulis selama menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun diperlukan untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis maupun pembaca lainnya. Sekian, terima kasih.

Cirebon, 31 Mei 2023



Penulis

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**  
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN CIREBON**  
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2023

**Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. M dan Tn. A dengan  
Hipertensi pada Gerontik yang Dilakukan Terapi Relaksasi Otot  
Progresif di Puskesmas Sindangjawa**

Vera Niken Wulandari<sup>1</sup>, Syarif Zen Yahya<sup>2</sup>, Ati Siti Rochayati<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit yang sering terjadi di dunia termasuk di Indonesia. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi salah satunya terapi relaksasi otot progresif. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan asuhan keperawatan keluarga Tn. M dan Tn. A dengan hipertensi pada gerontik yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Puskesmas Sindangjawa. Desain karya tulis ilmiah ini adalah kualitatif dalam bentuk studi kasus. Studi kasus dilakukan pada keluarga Tn. M yaitu Ny. A berusia 60 tahun dan keluarga Tn. A yaitu Ny. S berusia 68 tahun yang tidak memiliki komplikasi dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari yang dilakukan di Puskesmas Sindangjawa. Hasil studi kasus pada klien 1 sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil tekanan darah 170/100 mmHg dengan skala nyeri 7 (berat) dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari didapatkan hasil tekanan darah 130/80 mmHg dengan skala nyeri 2 (ringan) sedangkan klien 2 sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil tekanan darah 190/110 mmHg dengan skala nyeri 7 (berat) dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari didapatkan hasil tekanan darah 120/80 mmHg dengan skala nyeri 2 (ringan). Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada kedua klien. Diharapkan klien dan keluarga dapat melanjutkan terapi relaksasi otot progresif.

**Kata Kunci:** Gerontik, Hipertensi, Keluarga, Terapi Relaksasi Otot Progresif

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

<sup>23</sup>Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF INDONESIA  
TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH  
CIREBON NURSING DIII STUDY PROGRAM**

*Scientific Writing, May 2023*

***Family Nursing Care Mr. M and Mr. A with Hypertension in  
Gerontics by Conducting Progressive Muscle Relaxation Therapy in  
the Sindangjawa Health Center***

Vera Niken Wulandari<sup>1</sup>, Syarif Zen Yahya<sup>2</sup>, Ati Siti Rochayati<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

*Hypertension is a type of disease that often occurs in the world, including in Indonesia. Management of hypertension can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy, one of them is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this scientific paper is that after carrying out the case study the author can carry out family nursing care Mr. M and Mr. A with hypertension in gerontics by conducting progressive muscle relaxation therapy in the Sindangjawa Health Center. The design of this scientific paper is qualitative in the form of a case study. A case study was conducted on the family of Mr. M is Mrs. A is 60 years old and Mr. A is Mrs. S is 68 years old who has no complications by conducting progressive muscle relaxation therapy for 5 days in the Sindangjawa Health Center. The results of the case study on client 1 before progressive muscle relaxation therapy showed blood pressure results of 170/100 mmHg with a pain scale of 7 (severe) and after progressive muscle relaxation therapy for 5 days obtained blood pressure results of 130/80 mmHg with a pain scale of 2 (mild) whereas client 2 before progressive muscle relaxation therapy obtained blood pressure results of 190/110 mmHg with a pain scale of 7 (severe) and after progressive muscle relaxation therapy for 5 days obtained blood pressure results of 120/80 mmHg with a pain scale of 2 (mild). It can be concluded that progressive muscle relaxation therapy showed a decrease in blood pressure and pain scale in both clients. It is expected that clients and families can continue progressive muscle relaxation therapy.*

**Keywords:** *Gerontic, Hypertension, Family, Progressive Muscle Relaxation Therapy*

---

<sup>1</sup>*Student of Cirebon Nursing DIII Study Program at the Tasikmalaya Health Polytechnic Ministry of Health*

<sup>2,3</sup>*Lecturer of Cirebon Nursing DIII Study Program at the Tasikmalaya Health Polytechnic Ministry of Health*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan .....	3
1.3.1. Tujuan Umum .....	3
1.3.2. Tujuan Khusus .....	3
1.4. Manfaat .....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2. Manfaat Praktik .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1. Konsep Hipertensi .....	6
2.1.1. Pengertian Hipertensi .....	6
2.1.2. Etiologi Hipertensi .....	7
2.1.3. Manifestasi Klinis Hipertensi .....	7
2.1.4. Klasifikasi Hipertensi .....	9
2.1.5. Komplikasi Hipertensi .....	9

2.1.6.	Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	10
2.1.7.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	11
2.2.	Konsep Keluarga .....	15
2.2.1.	Pengertian Keluarga .....	15
2.2.2.	Tipe Keluarga .....	15
2.2.3.	Struktur Keluarga .....	18
2.2.4.	Fungsi Keluarga .....	18
2.2.5.	Peran Keluarga .....	19
2.2.6.	Tahap Perkembangan Keluarga.....	20
2.3.	Konsep Lansia .....	22
2.3.1.	Pengertian Lansia .....	22
2.3.2.	Batasan Lansia .....	22
2.3.3.	Klasifikasi Lansia.....	24
2.3.4.	Tipe Lansia .....	24
2.3.5.	Masalah Kesehatan pada Lansia .....	27
2.4.	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Gerontik dengan Hipertensi .....	29
2.4.1.	Pengkajian .....	29
2.4.2.	Diagnosa Keperawatan.....	38
2.4.3.	Intervensi Keperawatan.....	39
2.4.4.	Implementasi Keperawatan.....	43
2.4.5.	Evaluasi Keperawatan .....	45
2.5.	Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	46
2.5.1.	Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	46
2.5.2.	Tujuan Relaksasi Otot Progresif .....	46
2.5.3.	Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	47
2.5.4.	Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	48
2.5.5.	Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	48
2.5.6.	Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	48
2.6.	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	54
2.6.1.	Kerangka Teori.....	54
2.6.2.	Kerangka Konsep .....	55
	<b>BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....</b>	<b>56</b>



3.1.	Desain Karya Tulis Ilmiah.....	56
3.2.	Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	56
3.3.	Definisi Operasional.....	57
3.4.	Lokasi dan Waktu .....	57
3.4.1.	Lokasi.....	57
3.4.2.	Waktu .....	57
3.5.	Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah .....	58
3.6.	Teknik Pengumpulan Data .....	59
3.6.1.	Wawancara .....	59
3.6.2.	Observasi dan Pemeriksaan Fisik .....	59
3.6.3.	Studi Dokumentasi.....	59
3.7.	Instrumen Pengumpulan Data .....	59
3.8.	Keabsahan Data .....	60
3.8.1.	<i>Credibility</i> .....	60
3.8.2.	<i>Dependability</i> .....	60
3.8.3.	<i>Confirmability</i> .....	60
3.8.4.	<i>Transferability</i> .....	60
3.9.	Analisa Data .....	61
3.10.	Etika Penelitian.....	61
3.10.1.	<i>Informed Consent</i> .....	61
3.10.2.	<i>Justice</i> .....	61
3.10.3.	<i>Confidentiality</i> .....	61
3.10.4.	<i>Non-Maleficence</i> .....	62
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL KARYA TULIS ILMIAH DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
4.1.	Hasil Karya Tulis Ilmiah .....	63
4.1.1.	Kasus 1 .....	63
4.1.1.	Kasus 2 .....	110
4.2.	Pembahasan .....	157
4.2.1.	Keluhan Nyeri .....	157
4.2.2.	Hasil Tekanan Darah .....	158
4.3.	Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	159
4.4.	Implikasi.....	159

4.4.1.	Implikasi untuk Klien dan Keluarga .....	159
4.4.2.	Implikasi untuk Pelayanan Kesehatan (Puskesmas) .....	159
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	<b>160</b>
5.1.	Kesimpulan.....	160
5.2.	Saran.....	161
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi .....	9
Tabel 2. 2 Skala Prioritas Masalah Keluarga .....	38
Tabel 2. 3 Intervensi Keperawatan .....	40
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	57
Tabel 3. 2 Jadwal Penyusunan dan Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah.....	58
Tabel 4. 1 Komposisi Keluarga .....	63
Tabel 4. 2 Pemeriksaan Fisik .....	74
Tabel 4. 3 Tingkat Kemandirian.....	76
Tabel 4. 4 Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ).....	77
Tabel 4. 5 Mini Mental Status Exam (MMSE) .....	78
Tabel 4. 6 Indeks Katz.....	79
Tabel 4. 7 Sullivan Indeks Katz .....	82
Tabel 4. 8 Functional Reach Test (FRT) .....	83
Tabel 4. 9 The Time Up and Go Test (TUGT) .....	84
Tabel 4. 10 Geriatric Depression Scale .....	84
Tabel 4. 11 Analisa Data .....	85
Tabel 4. 12 Masalah 1 : Nyeri akut .....	87
Tabel 4. 13 Masalah 2 : Defisit pengetahuan .....	88
Tabel 4. 14 Masalah 3 : Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif .....	89
Tabel 4. 15 Diagnosa Keperawatan Berdasarkan Prioritas Dx Keperawatan .....	90
Tabel 4. 16 Intervensi Keperawatan.....	91
Tabel 4. 17 Implementasi Keperawatan .....	95
Tabel 4. 18 Evaluasi Keperawatan .....	104
Tabel 4. 19 Komposisi Keluarga .....	110
Tabel 4. 20 Pemeriksaan Fisik .....	121
Tabel 4. 21 Tingkat Kemandirian.....	123
Tabel 4. 22 Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ).....	124
Tabel 4. 23 Mini Mental Status Exam (MMSE) .....	125
Tabel 4. 24 Indeks Katz.....	126

Tabel 4. 25 Sullivan Indeks Katz .....	129
Tabel 4. 26 Functional Reach Test (FRT) .....	130
Tabel 4. 27 The Time Up and Go Test (TUGT) .....	131
Tabel 4. 28 Geriatric Depression Scale .....	131
Tabel 4. 29 Analisa Data .....	132
Tabel 4. 30 Masalah 1 : Nyeri akut .....	134
Tabel 4. 31 Masalah 2 : Defisit pengetahuan .....	135
Tabel 4. 32 Masalah 3 : Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif .....	136
Tabel 4. 33 Diagnosa Keperawatan Berdasarkan Prioritas Dx Keperawatan ....	137
Tabel 4. 34 Intervensi Keperawatan.....	138
Tabel 4. 35 Implementasi Keperawatan .....	142
Tabel 4. 36 Evaluasi Keperawatan .....	151

## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	54
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep .....	55
Bagan 4. 1 Genogram.....	64
Bagan 4. 2 Genogram.....	111

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 4. 1 Denah Rumah.....	69
Gambar 4. 2 Denah Rumah.....	116

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI / TA

Lampiran 2 *Informed Consent*

Lampiran 3 Lembar Observasi Studi Kasus

Lampiran 4 Satuan Acara Penyuluhan dan Media

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 8 Biodata Penulis