

**PENERAPAN TEKNIK PROGRESIF MUSCLE RELAXATION
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA ANNGOTA
KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS
KERSANEGARA KECAMATAN CIBEUREUM KOTA TASIKMLAYA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

DINII MELIANTI

NIM. P20620623024

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN & PENDIDIKAN
PROFESI NERS JURUSAN KEPERAWATAN**

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

2023

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanallah wa Ta'ala yang terus mengkaruniakan nikmat, rahmat serta iman kepada kita semua. Sehingga berkat rahmat dan karunianya, penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners yang berjudul “Penerapan Teknik Progresif Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Dengan Hipertensi” tepat pada waktunya.

Pada penyusunan KIAN ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan akan tetapi semuanya bisa dilalui berkat bantuan dari berbagai pihak. Dalam penyusunan KIAN ini penulis telah mendapatkan bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak baik materi maupun moral. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Hj Ani Radiati R,S.Pd.,M,Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
4. Dr. Siti Badriah, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom, selaku Pembimbing dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners.
5. Jajaran dosen dan staff pendidikan di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Pihak Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya yang telah mengizinkan

penulis untuk melaksanakan penelitian.

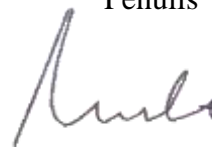
7. Orangtua, Suami dan anak-anak yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
8. Seluruh teman-teman Profesi Ners Angkatan 1 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang saling menguatkan, mendukung dan berjuang bersama-sama sampai semester akhir ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang memberikan banyak bantuan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ners ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya ilmiah akhir ners ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Tasikmalaya, Desember 2023

Penulis



Dini Melianti

ABSTRAK

“PENERAPAN TEKNIK PROGRESIF MUSCLE RELAXATION TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI”

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi (Sufa et al., 2017) Untuk menggambarkan sejauh manakah pengaruh progresif muscle relaxation mempengaruhi terhadap penurunan darah pada hipertensi. Menganalisa kesenjangan pada kedua pasien hipertensi yang dilakukan Tindakan progresif muscle relaxation Bagi pasien dan keluarga sebagai alternatif dalam penanganan kasus hipertensi dengan metode yang mudah dan murah Bagi pelayanan Kesehatan (Puskesmas) bahan dalam merencanakan asuhan keperawatan, sehingga pihak puskesmas dapat meningkatkan penanganan kasus pada pasien hipertensi dengan metode progresif muscle relaxation. Bagi Institusi Pendidikan bahan masukan dalam ilmu keperawatan untuk mengembangkan inovasi dalam penanganan kasus hipertensi Demontrasi langsung dengan pasien 1 dan pasien 2 selama 15 menit. Berdasarkan pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum penerapan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa pada Tn.O sebesar 180/92 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 2 sedangkan pada Ny.D sebesar 165/115 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 3. Berdasarkan pengukuran tekanan darah yang dilakukan setelah penerapan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa tekanan darah pada Tn.O sebesar 151/80 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 1 sedangkan pada Ny.D sebesar 139/87 mmHg termasuk pra hipertensi . Sedangkan setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut didapatkan penurunan tekanan darah menjadi hipertensi derajat 1 pada Tn.O dan Ny.D menjadi prahipertensi. Didapatkan rata-rata perubahan penurunan tekanan darah pada Tn.O. sebesar 7,3/4,3. Rata-rata perubahan penurunan tekanan darah Ny.D yaitu 9,7/5. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular dan merupakan masalah kesehatan yang serius di masyarakat dan membutuhkan perhatian, Hipertensi ditandai dengan kondisi tekanan darah arteri yang berlebihan atau meningkat. Semakin banyak kasus hipertensi dan pengobatannya membutuhkan waktu lama dan biaya yang banyak, sehingga perlu dipertimbangkan penggunaan metode non farmkologis untuk mengontrol tekanan darah. Salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan adalah dengan teknik relaksasi Progressive Muscle Relaxation (PMR). Dari hasil analisis terapi Progressive Muscle Relaxation mempunyai dampak terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic ditunjukkan dimana rentang dari tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi sebesar 160-180 mmHg, diastolik sebesar 84-115 mmHg dan setelah diberikan intervensi rentang nilai tekanan darah sistolik sebesar 130-151 mmHg, diastolik sebesar 80-87 mmHg, jadi terdapat rentang nilai penurunan tekanan darah sistolik sebesar 30-31 mmHg dan diastolik sebesar 4-25 mmHg.

ABSTRACT

"APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN FAMILY MEMBERS WITH HYPERTENSION"

A healthy lifestyle is a hierarchical physiological need, the most basic human need to be able to maintain life, including keeping the body fit and healthy and free from all kinds of diseases. One of the diseases that often arises due to an unhealthy lifestyle is hypertension (Sufa et al., 2017), To describe the extent to which progressive muscle relaxation influences the reduction in blood pressure in hypertension. Analyzing the gaps between the two hypertensive patients who underwent progressive muscle relaxation, For patients and families as an alternative in treating hypertension cases with an easy and cheap method. For health services (Puskesmas) as an ingredient in planning nursing care, so that the community health center can improve case management for hypertensive patients using the progressive muscle relaxation method. For educational institutions, input material in nursing science to develop innovations in handling hypertension cases. Direct demonstration with patient 1 and patient 2 for 15 minutes. Based on blood pressure measurements carried out before implementing progressive muscle relaxation, it shows that Mr. O's 180/92 mmHg is included in the hypertension category. grade 2 while in Mrs. .D is 139/87 mmHg, including pre-hypertension. Meanwhile, after applying it for 3 consecutive days, it was found that blood pressure decreased to grade 1 hypertension in Mr. O and Mrs. D to prehypertension. Obtained the average change in blood pressure reduction in Mr.O. of 7.3/4.3, The average change in blood pressure reduction for Mrs. D was 9.7/5. Hypertension is a non-communicable disease and is a serious health problem in society and requires attention. Hypertension is characterized by excessive or increased arterial blood pressure. There are more and more cases of hypertension and treatment takes a long time and costs a lot, so it is necessary to consider the use of non-pharmacological methods to control blood pressure. One non-pharmacological method that can be used is the Progressive Muscle Relaxation (PMR) relaxation technique. From the results of the analysis, Progressive Muscle Relaxation therapy has an impact on reducing systolic and diastolic blood pressure, it is shown that the range of systolic blood pressure before the intervention is given is 160-180 mmHg, diastolic is 84-115 mmHg and after being given the intervention the range of systolic blood pressure values is 130-151 mmHg, diastolic 80-87 mmHg, so there is a range of values for decreasing systolic blood pressure of 30-31 mmHg and diastolic of 4-25 mmHg.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------------------------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN | Error! Bookmark not defined. |
| LEMBAR PENGESAHAN | Error! Bookmark not defined. |
| SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS..... | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR BAGAN..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.3 Tujuan | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 6 |
| 1.4 Manfaat | 6 |
| 1.4.1 Bagi pasien dan keluarga | 6 |
| 1.4.2 Bagi pelayanan Kesehatan (Puskesmas) | 6 |
| 1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan | 7 |
| BAB 2 TINJAUAN LITERATUR..... | 8 |
| 2.1 Konsep Dasar Penyakit | 8 |
| 2.1.1 Definisi penyakit | 8 |
| 2.1.2 Etiologi..... | 8 |
| 2.1.3 Factor resiko..... | 10 |
| 2.1.4 Tanda dan Gejala..... | 11 |
| 2.1.5 Pemeriksaan Laboratorium | 12 |
| 2.1.6 Komplikasi | 13 |
| 2.1.7 Prognosis | 15 |
| 2.1.8 Penatalaksanaan | 15 |
| 2.1.9 Web Of Caution | 20 |

| | | |
|--|--|-----------|
| 2.2 | Konsep Intervensi Kasus..... | 21 |
| 2.2.1 | Definisi..... | 21 |
| 2.2.2 | Tujuan..... | 22 |
| 2.2.3 | Prosedur..... | 22 |
| 2.2.4 | Manfaat..... | 29 |
| 2.3 | Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga..... | 29 |
| 2.3.1 | Pengkajian..... | 29 |
| 2.3.2 | Diagnosa Keperawatan..... | 34 |
| 2.3.3 | Intervensi Keperawatan..... | 38 |
| 2.3.4 | Implementasi Keperawatan..... | 43 |
| 2.3.5 | Evaluasi Keperawatan..... | 44 |
| 2.4 | Kerangka Teori..... | 47 |
| BAB 3 GAMBARAN KASUS..... | | 48 |
| 3.1 | Gambaran Lokasi Penelitian..... | 48 |
| 3.2 | Resume Asuhan Keperawatan..... | 50 |
| 3.2.1 | Pengkajian..... | 50 |
| 3.2.2 | Gambaran Rumusan diagnose keperawatan..... | 57 |
| 3.2.3 | Gambaran intervensi pada keluarga Tn.O dan Ny.D dalam meningkatkan manajemen Kesehatan keluarga Hipertensi dengan Teknik Progressif Muscle Relaxation..... | 57 |
| 3.3 | Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan Progresif Muscle Relaxation pada pasien Hipertensi..... | 58 |
| 3.4 | Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien dengan Tindakan Progresif Muscle Relaxation..... | 58 |
| BAB 4 PEMBAHASAN..... | | 59 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN..... | | 64 |
| 5.1 | Kesimpulan..... | 64 |
| 5.1.1 | Tahapan pemberian Teknik Progressif Muscle Relaxation Pada Hipertensi..... | 64 |
| 5.1.2 | Tahapan pelaksanaan Tindakan progresif muscle relaxation..... | 65 |
| 5.1.3 | Respon/penurunan Tekanan Darah pada Tn.O dan Ny.D setelah diberikan Tindakan Progresif muscle relaxation..... | 65 |
| 5.1.4 | Kesenjangan Tekanan darah pada Tn.O dan Ny.D setelah dilakukan Tindakan progresif muscle Relaxation..... | 65 |
| 5.2 | Saran..... | 66 |
| 5.2.1 | Bagi keluarga..... | 66 |

| | | |
|----------------------|---|----|
| 5.2.2 | Bagi Pelayanan Kesehatan/ puskesmas | 66 |
| 5.2.3 | Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 68 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Table 2.1 Klasifikasi Hipertensi | 10 |
| Table 2.2 Intervensi Keperawatan | 39 |
| Tabel 3.1 Hasil Anamnesis Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara..... | 50 |
| Tabel 3.2 Hasil Pemeriksaan Fisik Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara..... | 53 |
| Tabel 3.3 Hasil Analisis Pasien 1 Dan Pasien 2 Dengan Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kersanegara | 55 |
| Tabel 3.4 Prioritas Masalah Keluar 1 Dan 2 Dengan Kasus Hipertensi Di Wilaya Kerja Puskesmas Kersanegara | 57 |
| Tabel 3.5 Respon Atau Perubahan Pada Pasien Hipertensi Yang Dilakukan Tindakan Progresif Muscle Relaxation | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gb.1 Gerakan 1 | 23 |
| Gb.2 Gerakan 2 | 24 |
| Gb.3 Gerakan 3 | 24 |
| Gb.4 Gerakan 4 | 25 |
| Gb.5 Gerakan 5 | 25 |
| Gb.6 Gerakan 6 | 25 |
| Gb.7 Gerakan 7 | 26 |
| Gb. 8 Gerakan 8 | 26 |
| Gb.9 Gerakan 9 | 27 |
| Gb.10 Gerakan 10 | 27 |
| Gb.11 Gerakan 11 | 27 |
| Gb.12 Gerakan 12 | 28 |
| Gb.13 Gerakan 13 | 28 |
| Gb.14 Gerakan 14 | 29 |
| Gb.15 Peta wilayah Puskesmas Kersanegara | 49 |

DAFTAR BAGAN

| | Halaman |
|--------------------------------|---------|
| Bagan.2.1 WOC | 20 |
| Bagan.2.2 Kerangka Teori | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 5

Lampiran 6