



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI YANG  
DILAKUKAN TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
DI RUANG MELATI 2B RSUD DR. SOEKARDJO**

**DEA NISA  
NIM: P2.06.20.1.21.009**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**





**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Dalam Rangka Memenuhi Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Keperawatan  
Tasikmalaya

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI YANG  
DILAKUKAN TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
DI RUANG MELATI 2B RSUD DR. SOEKARDJO**

**DEA NISA  
NIM: P2.06.20.1.21.009**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasullulloh Muhammad SAW, berkat rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Yang Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Lia Herliana, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ns. Novi Indriani, SST., M.Tr.Kep selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh staff dan dosen Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
7. Orang tua tercinta yang selalu melangitkan doa yang luar biasa untuk kesuksesan penulis dan senantiasa mendukung baik berupa fisik, mental, dan material sehingga Karya Tulis Ilmiah dapat terselesaikan dengan baik dan lancar
8. Seluruh keluarga dekat tersayang yang senantiasa membantu mendo'akan dan memberikan semangat untuk sampai di titik ini.

9. Untuk semua teman – teman terdekatku semasa kuliah yaitu Lusi, Putri, Siska, Ristiya dan Arini terimakasih sudah bersama – sama dari awal memulai kuliah sampai saat ini.
10. Seluruh rekan-rekan angkatan 29 Jurusan Keperawatan khususnya kelas 3A D3 Keperawatan yang berjuang bersama menyelesaikan karya tulis ilmiah.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Akhir kata penulis berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membimbing serta mengarahkan. Harapan penulis semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa membawa manfaat untuk membangun pengembangan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, Maret 2024

Penulis

Dea Nisa

## ABSTRAK

### **Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Yang Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya**

Hipertensi disebut juga dengan istilah *silent killer* adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas normal yang ditandai dengan nilai sistolik dan diastolik yang berada pada kisaran 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Hipertensi yang tidak segera ditangani berdampak pada munculnya penyakit degeneratif, seperti stroke, infark miokard, ensefalopati (kerusakan otak), penyakit jantung, gagal ginjal, dan penyakit pembuluh darah sebagai penyertanya hipertensi biasanya dapat ditemukan pada beberapa penyakit seperti diabetes melitus dan asam urat. Penyakit hipertensi dapat dikendalikan dengan mengubah gaya hidup, pemberian obat antihipertensi, dan terapi nonfarmakologis. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks. Tujuan latihan terapi relaksasi otot progresif adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, mengatasi stress, insomnia, depresi, dan kelelahan. Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan desain kualitatif dan kuantitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengetahui asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di ruang Melati 2B RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Hasil intervensi ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien 1 (Ny.s) dan pasien 2 (Tn. A) selama 5 hari dengan waktu 15 - 20 menit 1 x sehari dapat menurunkan tekanan darah dengan penurunan sistolik pada pasien 1 sebesar 64 mmHg pasien 2 sebesar 50 mmHg, penurunan diastolik pada pasien 1 sebesar 25 mmHg pasien 2 sebesar 30 mmHg. Berdasarkan hasil studi kasus ini, relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pasien hipertensi dapat melakukan tindakan relaksasi otot progresif secara rutin dan teratur untuk memperbaiki kontrol tekanan darah agar dapat turun dan mendekati normal.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi otot progresif, Penurunan tekanan darah

## ABSTRACT

### **“Nursing Care for Hypertensive Patients Carried Out Progressive Muscle Relaxation Action to Reduce Blood Pressure in Jasmine Room 2B Dr. Soekardjo Hospital, Tasikmalaya City”**

Hypertension is also referred to as the '*silent killer*' - a condition where a person's blood pressure is above normal, characterized by systolic and diastolic values in the range of 140/90 mmHg or higher. Untreated hypertension leads to the emergence of degenerative diseases, such as stroke, myocardial infarction, encephalopathy (brain damage), heart disease, kidney failure, and vascular disease accompanying hypertension. Hypertension is usually found in diseases such as diabetes mellitus and gout. Hypertension can be controlled by changing lifestyle, taking antihypertensive drugs, and non-pharmacological therapy. Progressive muscle relaxation therapy is one of the proven non-pharmacological therapies that can lower blood pressure. Progressive muscle relaxation therapy is a therapy centered on muscle activity to reduce muscle tension by performing relaxation techniques. The purpose of progressive muscle relaxation therapy exercises is to reduce muscle tension, anxiety, neck and back pain, high blood pressure, heart rate, metabolic rate, increase a sense of fitness and concentration, relieve stress, insomnia, depression, and fatigue. This scientific paper uses qualitative and quantitative designs with a case study approach to determine the nursing care of hypertensive patients who underwent progressive muscle relaxation in the Melati 2B room at Dr. Soekardjo Hospital, Tasikmalaya City. The results of this intervention show that after performing progressive muscle relaxation for patients 1 (Mrs. S) and patient 2 (Mr. A) for 5 days with a duration of 15-20 minutes 1x a day, it can reduce blood pressure with a systolic reduction in patient 1 by 64 mmHg, patient 2 by 50 mmHg, diastolic reduction in patient 1 by 25 mmHg, patient 2 by 30 mmHg. Based on the results of this case study, progressive muscle relaxation is able to reduce blood pressure in hypertensive patients. Hypertensive patients can perform progressive muscle relaxation routinely and regularly to improve blood pressure control so that it can decrease and approach normal levels.

Keywords: Hypertension, Progressive muscle relaxation, Blood pressure reduction

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
LAMPIRAN – LAMPIRAN .....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah .....	6
1.3 Tujuan .....	7
1.4 Manfaat .....	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Penyakit Hipertensi .....	9
2.1.1 Definisi Hipertensi .....	9
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	9
2.1.3 Etiologi.....	10
2.1.4 Patofisiologi .....	11
2.1.5 Pathway .....	12
2.1.6 Pemeriksaan penunjang.....	13
2.1.7 Manifestasi Klinis .....	14
2.1.8 Komplikasi .....	15
2.1.9 Penatalaksanaan .....	17
2.2 Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi .....	27

2.2.1	Pengkajian .....	27
2.2.2	Diagnosa Keperawatan.....	34
2.2.3	Perencanaan .....	41
2.2.4	Implementasi .....	44
2.2.5	Evaluasi .....	46
2.3	Konsep tindakan relaksasi otot progresif.....	49
2.3.1	Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	49
2.3.2	Tujuan Relaksasi Otot Progresif .....	49
2.3.3	Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....	49
2.3.4	Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....	50
2.3.5	Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif.....	50
2.3.6	Prosedur Relaksasi Otot Progresif .....	51
2.4	Kerangka Teori.....	57
2.5	Kerangka konsep .....	58
BAB III	.....	59
METODOLOGI PENELITIAN	.....	59
3.1	Desain KTI.....	59
3.2	Subjek KTI.....	59
3.3	Definisi Operasional/Batasan Istilah .....	60
3.4	Lokasi dan Waktu KTI.....	60
3.5	Prosedur Penyusunan KTI .....	61
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	61
3.7	Instrumen dan Pengumpulan Data.....	62
3.8	Keabsahan Data .....	63
3.9	Analisis Data.....	64
3.10	Etika Penelitian .....	64
BAB IV	.....	67
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	.....	67
4.1	Hasil studi kasus .....	67
4.1.1	Resume asuhan keperawatan pasien 1 dan 2.....	67
4.1.2	Gambaran pelaksanaan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.....	72
4.1.3	Gambaran respon dan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.....	73



4.1.4	Gambaran kesenjangan pasien 1 dan 2 dengan intervensi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi .....	75
4.2	Pembahasan .....	75
4.2.1	Gambaran pelaksanaan keperawatan pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif .....	75
4.2.2	Gambaran pelaksanaan tindakan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi .....	77
4.2.3	Gambaran perubahan dan respon pada pasien hipertensi yang dilakukan relaksasi otot progresif .....	78
4.2.4	Analisis kesenjangan pada kedua pasien hipertensi yang dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif .....	79
4.3	Keterbatasan karya tulis ilmiah.....	80
4.4	Implikasi keperawatan .....	81
4.4.1	Implikasi terhadap studi kasus keperawatan .....	81
4.4.2	Implikasi terhadap pelayanan kesehatan .....	81
4.4.3	Implikasi terhadap pendidikan keperawatan .....	81
BAB V	.....	83
PENUTUP	.....	83
5.1	Kesimpulan .....	83
5.2	Saran .....	84
DAFTAR PUSTAKA	.....	86

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi .....	10
Tabel 2.2 Perencanaan.....	41
Tabel 3.1 Definisi Operasional/Batasan Istilah.....	60
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	67
Tabel 4.2 Data Fokus Pengkajian.....	67
Tabel 4.3 Diagnosa Keperawatan .....	69
Tabel 4.4 Gambaran Intervensi.....	70
Tabel 4.5 Gambaran Evaluasi.....	72
Tabel 4.6 Gambaran Kesenjangan Pasien 1 Dan 2 .....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway hipertensi.....	13
------------------------------------	----

## DAFTAR BAGAN

Tabel 2.1 Kerangka Teori .....	57
Tabel 2.2 Kerangka Konsep.....	58

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum Intervensi.....	73
Diagram 4.2 Hasil Observasi Tekanan Darah Sesudah Intervensi .....	74
Diagram 4.3 Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum Intervensi .....	74
Diagram 4.4 Hasil Observasi Tekanan Darah Sesudah Intervensi .....	75

## **LAMPIRAN – LAMPIRAN**

*Lampiran 1 : Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA*

*Lampiran 2 : Informed Consent*

*Lampiran 3 : SOP Relaksasi Otot Progresif*

*Lampiran 4 : Lembar Observasi*

*Lampiran 5 : Lembar Konsultasi Bimbingan*

*Lampiran 6 : Lembar Turnitin*

*Lampiran 7 : Daftar Riwayat Hidup*