



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI *PROGRESIVE MUSCLE
RELAXATION* DAN TERAPI SPIRITUAL MUROTTAL
AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SAMBONG
PARI KOTA TASIKMALAYA**

**HASNA HANIPAH
P2.06.20.12.20.12**

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

**JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**





KARYA TULIS ILMIAH

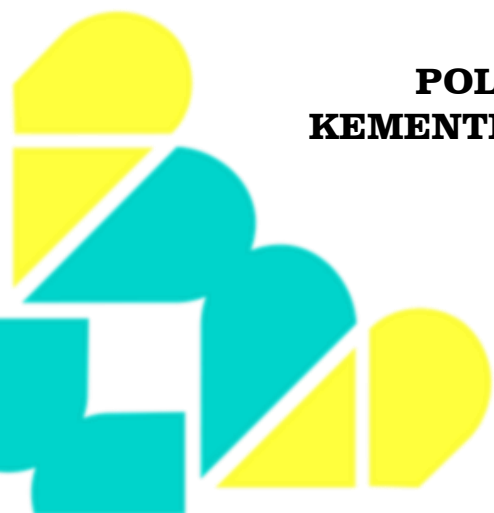
IMPLEMENTASI *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION* DAN TERAPI SPIRITUAL MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SAMBONG PARI KOTA TASIKMALAYA

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

**HASNA HANIPAH
P2.06.20.12.20.12**

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

**JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi *Progresive Muscle Relaxation* dan Terapi Spiritual Murrotal Al-Qur’an terhadap Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sambong Pari Kota Tasikmalaya” ini dengan baik.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep, Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
4. Bapak Dr. Iwan Somantri, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan
5. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Sp.Kep.Jiwa selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan
6. Ibu Novi Indriani M.Tr.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberi dukungan penuh dan arahan selama menjalani perkuliahan
7. Kedua orang tua, kakak, adik yang telah memberikan dukungan penuh berupa fisik, mental, spiritual, materi, sehingga karya tulis ilmiah ini terselesaikan dengan baik.

8. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama menjalani perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini belum sempurna. Berkaitan dengan penulis masih memiliki keterbatasan, pengalaman dan kemampuan. Karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk membantu perbaikan di masa mendatang.

Penulis

ABSTRAK

Implementasi *Progressive Muscle Relaxation* Dan Terapi Spiritual Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

Hasna Hanipah¹

Dr. H. Iwan Somantri, SKp., M.Kep²

Ridwan Kustiawan, Ners, M.Kep, Sp.Kep Jiwa³

Menurut WHO penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi, menyebabkan 17,9 juta kematian. Dampak kecemasan bagi pasien hipertensi sangat bahaya, karena cemas merupakan awal dari permasalahan terjadinya komplikasi bagi hipertensi, apabila terjadi kecemasan maka secara alamiah tubuh akan akan mengeluarkan hormon adrenalin dengan jumlah yang banyak sehingga menimbulkan penyempitan pembuluh darah. Kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa yang umum dialami oleh banyak orang dan menjadi perhatian yang serius dimasyarakat. Penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan dengan non farmakologi adalah dengan *Progressive Muscle Relaxation* Dan Terapi Spiritual Murottal Al-Qur'an. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan implementasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* dan Terapi Spiritual Murottal Al Qur'an terhadap pasien kecemasan dengan hipertensi. Metode Karya Tulis Ilmiah ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus pada pasien 1 dan 2 tanggal 10,11,12,14,15 April 2025. Hasil Pengkajian studi kasus kedua klien dilakukan pemeriksaan tanda dan gejala, ditemukan satu diagnosa yaitu kecemasan, Kemudian dilakukan Implementasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* Dan Terapi Spiritual Murottal Al-Qur'an selama 2x sehari yaitu pada sore hari dan sebelum tidur. Hasil evaluasi selama 5 hari menunjukan bahwa pasien 1 dan 2 mengalami penurunan tanda dan gejala yang sama yaitu 10 tanda dan gejala yang menurun. Dapat disimpulkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* Dan Terapi Spiritual Murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tanda dan gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengatasi kecemasan. Disarankan untuk pasien dan keluarga mampu melanjutkan *Progressive Muscle Relaxation* Dan Terapi Spiritual Murottal Al-Qur'an yang sudah diajarkan selama 5 hari perawatan untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, *Terapi Progressive Muscle Relaxation*, Terapi Spiritual Murottal al-qur'an

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya^{1,2,3}

ABSTRACT

Implementation of Progressive Muscle Relaxation and Spiritual Therapy Using Qur'anic Murottal to Reduce Anxiety in Hypertensive Patients in the Sambongpari Public Health Center Area, Tasikmalaya City

Hasna Hanipah¹

Dr. H. Iwan Somantri, SKp., M.Kep²

Ridwan Kustiawan, Ners, M.Kep, Sp.Kep Jiwa³

Anxiety is a common mental health problem experienced by many individuals and has become a serious concern in society. One of the illnesses that may trigger anxiety is hypertension, due to fears and worries about possible complications. Non-pharmacological interventions to manage anxiety include Progressive Muscle Relaxation and Spiritual Therapy using Qur'anic Murottal. This study aims to describe the implementation of Progressive Muscle Relaxation and Qur'anic Murottal Spiritual Therapy in hypertensive patients experiencing anxiety. This scientific paper applies a qualitative method with a case study approach conducted on two patients on April 10, 11, 12, 14, and 15, 2025. The assessment of both patients revealed one nursing diagnosis, namely anxiety. The intervention involved administering Progressive Muscle Relaxation and Qur'anic Murottal Therapy twice daily—in the afternoon and before bedtime. The evaluation over five days showed that both patients experienced a reduction in the same 10 signs and symptoms of anxiety. The findings indicate that Progressive Muscle Relaxation and Qur'anic Murottal Spiritual Therapy are effective in reducing anxiety symptoms and improving patients' coping abilities. It is recommended that patients and their families continue practicing these therapies beyond the five-day care period to better manage anxiety.

Keywords : *Hypertension, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Qur'anic Murottal, Spiritual Therapy*

Ministry of Health of the Republic of Indonesia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya ¹²³

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan.....	10
D. Manfaat.....	11
BAB II TINJAUAN TEORI.....	13
A. Konsep Hipertensi	13
B. Konsep Konsep.....	24
C. Konsep Asuhan Keperawatan	30
D. Konsep Strategi Pelaksanaan Kecemasan	42
E. Konsep <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	42
F. Konsep Murrotal AL-Quran	46
G. Kerangka Konsep	49
BAB III METODE KTI.....	50
A. Desain KTI	50
B. Subyek KTI	50
C. Definisi Operasional.....	51
D. Lokasi Dan Waktu.....	52
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data	53
G. Instrumen Pengumpulan Data	54
H. Keabsahan Data	55
I. Analisis Data	56
J. Etika Penelitian.....	56
BAB IV HASIL KTI DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian.....	58
B. Pembahasan KTI	68
C. Keterbatasan	89
D. Implikasi untuk Keperawatan.....	89

BAB V PENUTUP	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respon Kecemasan	28
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	20
Tabel 2. 2 Tanda dan Gejala Ansietas.....	26
Tabel 2. 3 Analisa Data.....	35
Tabel 2. 4 Rencana Tindakan Keperawatan.....	37
Tabel 2. 5 Prosedur Penggunaan Murottal Al-Qur'an	48
Tabel 4. 1 Tanda dan Gejala Kecemasan Pasien.....	58
Tabel 4. 2 Karakteristik Pasien	59
Tabel 4. 3 Data Fokus	60
Tabel 4. 4 Faktor Predisposisi dan Presipitasi	61
Tabel 4. 5 Implementasi Keperawatan.....	64
Tabel 4. 6 Evaluasi Keperawatan.....	65
Tabel 4. 7 Gambaran Penerapan Terapi.....	65
Tabel 4. 8 Perubahan Tanda dan Gejala.....	66
Tabel 4. 9 Kesenjangan Hasil Implementasi.....	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pohon Masalah.....	36
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Pelaksanaan KTI/TA	100
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> Pasien 1	101
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i> Pasien 2	102
Lampiran 4 SOP <i>Progresive Muscle Relaxation</i>	103
Lampiran 5 Leaflet <i>Progresive Muscle Relaxation</i>	107
Lampiran 6 SOP Terapi Spiritual Murrotal Al-Qur'an.....	108
Lampiran 7 Penurunan Tanda Gejala Kecemasan Pasien 1.....	109
Lampiran 8 Penurunan Tanda dan Gejala Pasien 2	111
Lampiran 9 Lembar Observasi.....	113
Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi	114
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	115
Lampiran 12 Hasil Pengecekan Plagiasi	120
Lampiran 13 Riwayat Hidup	121