

**PENERAPAN TINDAKAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* (PMR) PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD ARJAWINANGUN
KABUPATEN CIREBON**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :
MUTIARA PUTRI NURFITRIYAH
NIM. P2.06.20.2.19.022

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2022**

**PENERAPAN TINDAKAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* (PMR) PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD ARJAWINANGUN
KABUPATEN CIREBON**

KARYA TULIS ILMIAH

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



Oleh :

MUTIARA PUTRI NURFITRIYAH

NIM. P2.06.20.2.19.022

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2022**

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“PENERAPAN TINDAKAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON”** dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, kepada keluarganya, kepada sahabatnya dan semoga sampai kepada kita semua selaku umatnya yang insya Allah taat dan patuh pada ajarannya sampai akhir jaman. Amiin.

Karya Tulis Ilmiah ini tersusun atas kerja sama penulis dibantu oleh semua pihak yang telah memberikan kontribusi yang cukup besar bagi terselesaikannya karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan kerendahan hati, izinkanlah penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Hj. Ani Radiati R, SPd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Edi Ruhmadi, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi Keperawatan Cirebon dan sekaligus selaku Pembimbing Utama.
4. Komarudin, SKp, M.Kep selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan dan masukkan selama bimbingan.
5. Seluruh dosen dan staf pengelola Program Studi Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
6. Dr. Bambang Sumardi. MM, Mars. Selaku Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Arjawinangun Kabupaten Cirebon
7. Yusi Herawati, S.Kep, Ners, Selaku kepala ruangan Unit Rawat Inap Cut Nyak Dien Rumah Sakit Umum Daerah Arjawinangun Kabupaten Cirebon
8. Seluruh pegawai dan staf pengelola Rumah Sakit Umum Daerah Arjawinangun Kabupaten Cirebon

9. Orang tua, 2 kakak, adik dan semua keluarga yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis selama belajar di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
10. Seluruh teman-teman angkatan Encephalon yang sama-sama berjuang di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dari 2019.
11. Ammar Abulhair yang bisa menjadi orang terdekat, yang selalu mendoakan dan memotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan penulisan selanjutnya.

Semoga Allah senantiasa membimbing dan meridhoi segala langkah yang penulis ambil. Akhir kata semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan perkembangan ilmu keperawatan pada umumnya.

Cirebon, 16 Juni 2022

Penulis

**PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA**
Karya Tulis Ilmiah Juni 2022

Penerapan Tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Pada Pasien
Hipertensi Di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon
Mutiara Putri Nurfitriyah¹Edi Ruhmadi²
Komarudin³

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang . Penderita hipertensi esensial memiliki keluhan yang dapat muncul antara lain: nyeri kepala, gelisah, palpitasi, pusing, leher kaku, penglihatan kabur, nyeri dada, mudah lelah, lemas dan impotensi. Salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah dapat dengan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Studi kasus ini untuk mengetahui pemberian *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Jumlah sampel sebanyak 2 orang pasien dengan hipertensi dengan kriteria yang sudah ditentukan yaitu pasien dengan hipertensi primer. Tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada pasien dengan hipertensi, dilakukan tiga hari berturut-turut, dengan frekuensi satu kali dalam sehari di siang hari. Hasil tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada pasien dengan hipertensi, didapatkan data bahwa kedua pasien mengalami penurunan tekanan darah, Tn.R dihari pertama tekanan darah 160/100 mmHg, respirasi 23, nadi 106, suhu 37,5 °C setelah 3 hari dilakukan tindakan menjadi tekanan darah 120/80 mmHg, respirasi 20, nadi 90, suhu 36,4°C. Sedangkan Tn.A dihari pertama tekanan darah 150/100 mmHg, respirasi 22, nadi 104, suhu 36,7 °C setelah 3 hari dilakukan tindakan menjadi tekanan darah 120/80 mmHg, respirasi 18, nadi 96, suhu 36,5°C. Hasil tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada pasien dengan hipertensi, didapatkan data bahwa tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada kedua pasien terbukti dapat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci :Intervensi Keperawatan, Hipertensi, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Daftar Pustaka : 15 buku + 18 jurnal + 4 website (2014-2022)

-
1. Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
 2. Pembimbing I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
 3. Pembimbing II Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**DIPLOMA III STUDY PROGRAM OF NURSING CIREBON HEALTH
POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA**
Scientific Paper June 2022

Application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) in Hypertensive Patients at
Arjawinangun Hospital, Cirebon Regency
Mutiara Putri Nurfitriyah¹Edi Ruhmadi²
Komarudin³

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest/quiet. Patients with essential hypertension have complaints that can appear, including: headache, restlessness, palpitations, dizziness, stiff neck, blurred vision, chest pain, fatigue, weakness and impotence. One of the independent nursing interventions to reduce pain and reduce blood pressure can be Progressive Muscle Relaxation (PMR). This case study is to find out the provision of Progressive Muscle Relaxation (PMR). The number of samples was 2 patients with hypertension with predetermined criteria, namely patients with primary hypertension. Action Progressive Muscle Relaxation (PMR) in patients with hypertension, performed three days in a row, with a frequency of once a day during the day. The results of the Progressive Muscle Relaxation (PMR) action in patients with hypertension, data obtained that both patients experienced a decrease in blood pressure, Tn.R on the first day blood pressure 160/100 mmHg, respiration 23, pulse 106, temperature 37.5 C after 3 days The action is blood pressure 120/80 mmHg, respiration 20, pulse 90, temperature 36.4°C. Meanwhile, Mr. A on the first day blood pressure was 150/100 mmHg, respiration was 22, pulse was 104, temperature was 36.7 C after 3 days of treatment, blood pressure was 120/80 mmHg, respiration was 18, pulse was 96, temperature was 36.5°C. The results of the Progressive Muscle Relaxation (PMR) action in patients with hypertension, it was found that the Progressive Muscle Relaxation (PMR) action in both patients was proven to reduce blood pressure

Keywords: Nursing Intervention, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation (PMR).

Bibliography : 15 books + 18 journals + 4 websites (2014-2022)

-
1. Students of the Cirebon DIII Nursing Study Program, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya
 2. Supervisor I of the Cirebon Nursing DIII Study Program, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya
 3. Supervisor II of the Cirebon Nursing DIII Study Program, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS/ KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penulis	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Hipertensi.....	7
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	7
2.1.2 Etiologi.....	8
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.1.4 Patofisiologi.....	11
2.1.5 Pathway	13
2.1.6 Manifestasi klinis	14
2.1.7 Dampak Hipertensi Terhadap Kebutuhan Dasar Manusia	14
2.2 Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi	16
2.2.1 Pengkajian keperawatan.....	16
2.2.2 Diagnosa keperawatan	20
2.2.3 Intervensi keperawatan	21
2.2.4 Implementasi keperawatan.....	23
2.2.5 Evaluasi Keperawatan.....	23
2.3 Konsep <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	26
2.3.1 Pengertian <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	26
2.3.2 Indikasi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	26
2.3.3 Kontraindikasi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	26
2.3.4 Manfaat <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	27
2.3.5 Hal Yang Diperhatikan Sebelum Pelaksanaan	27

2.3.6 Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	28
2.4 Kerangka Teori Dan Kerangka Konsep	37
2.4.1 Kerangka Teori.....	37
2.4.2 Kerangka Konsep.....	38
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	39
3. 1 Desain Karya Tulis Ilmiah.....	39
3.2 Subyek KTI.....	39
3.3 Definisi Operasional / Batasan Istilah.....	39
3. 4 Lokasi dan Waktu	41
3. 4.1 Lokasi.....	41
3.4.2 Waktu.....	41
3.4.3 Sasaran	42
3.5 Prosedur Penyusunan KTI.....	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data	44
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	45
3.8 Keabsahan Data	45
3.9 Analisis Data.....	46
3.10 Etika Penelitian	46
3.10.1 <i>Informed consent</i>	47
3.10.2 <i>Anonimity</i> (tanpa nama)	47
3.10.3 <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4. 1 Hasil Karya Tulis Ilmiah	49
4. 1. 1 Gambaran Umum Situasi Lingkungan	49
4. 1. 2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	51
4. 1. 3 Hasil Intervensi	55
4. 1. 4 Perbedaan Nilai Tekanan Darah dengan Tindakan <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i> pada Pasien Hipertensi	62
4. 2 Pembahasan	65
4. 3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	71
4. 4 Implikasi Untuk Keperawatan	72
4. 4. 1 Implikasi terhadap studi kasus keperawatan	72
4. 4. 2 Implikasi terhadap pelayanan kesehatan	72
4. 4. 3 Implikasi terhadap pendidikan keperawatan	72
BAB V PENUTUP	74
5. 1 Kesimpulan.....	74
5. 2 Saran.....	76
5.2.1 Bagi Pembaca	76
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan	76
5.2.3 Bagi Rumah Sakit	76
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 : Klasifikasi Hipertensi	10
Tabel 2.2 : Intervensi Keperawatan	22
Tabel 3.1 : Definisi Operasional	40
Tabel 3.2 : Matriks Kegiatan Penelitian	41
Tabel 4.1 : Hasil Intervensi Pada Tn.R	55
Tabel 4.2 : Hasil Intervensi Pada Tn.A	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan 1	30
Gambar 2.2 Gerakan 2	30
Gambar 2.3 Gerakan 3	31
Gambar 2.4 Gerakan 4	31
Gambar 2.5 Gerakan 5	31
Gambar 2.6 Gerakan 6	32
Gambar 2.7 Gerakan 7	32
Gambar 2.8 Gerakan 8	33
Gambar 2.9 Gerakan 9	33
Gambar 2.10 Gerakan 10	34
Gambar 2.11 Gerakan 11	34
Gambar 2.12 Gerakan 12	35
Gambar 2.13 Gerakan 13	35
Gambar 2.14 Gerakan 14	35
Gambar 2.15 Gerakan 15	36
Gambar grafik 4.1 Perbedaan sistol Tn.R dan Tn. A.....	62
Gambar grafik 4.1 Perbedaan diastolik Tn.R dan Tn. A.....	63

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 : Pathway	13
Bagan 2.2 : Kerangka Teori	37
Bagan 2.3 : Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA

Lampiran 2 SOP Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Lampiran 3 Lembar Observasi

Lampiran 4 Persetujuan menjadi partisipan (Inform Consent)

Lampiran 5 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI