

**PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
KELUARGA NY. K DAN NY. S DENGAN MASALAH UTAMA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
CIPERNA KABUPATEN CIREBON**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

ARYA SATRIA NUR RAHMAN
NIM P2.06.20.2.19.043

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

**PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
KELUARGA NY. K DAN NY. S DENGAN MASALAH UTAMA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
CIPERNA KABUPATEN CIREBON**

KARYA TULIS ILMIAH

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



Oleh :

ARYA SATRIA NUR RAHMAN
NIM. P2.06.20.2.19.043

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA NY.K DAN NY.S DENGAN MASALAH UTAMA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON”

Karya Tulis Ilmiah ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Program Diploma III di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Wilayah Cirebon

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

1. Ibu Hj. Ani Radiati R, SPd, M.Kes selaku direktur politeknik kesehatan tasikmalaya dan bimbingan yang telah banyak membantu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Bapak Edi Edi Ruhmadi, SKep, MKes selaku ketua jurusan keperawatan cirebon yang telah banyak membantu penyelesaian penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Ati Siti Rochayati,SKM,M.Kes selaku dewan penguji pembimbing utama yang telah banyak membantu penyelesaian penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Omay Rohmana,Skep,Ns,Mkep. selaku dewan penguji pembimbing pendamping 2 yang telah banyak membantu penyelesaian penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu Hj.Dwi Putri P,SPd,Mkep,Ns.,Sp.Jiwa Selaku dewan penguji pembimbing pendamping 2 yang telah banyak membantu penyelesaian penulisan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Seluruh dosen dan staf politeknik kesehatan tasikmalaya, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan Pendidikan ini
7. Kedua orang tua yang selalu memanjatkan do'a yang luar biasa untuk kesuksesan penulis dan senantiasa mendukung baik dari segi moral maupun finansial, sehingga Karya Tulis Ilmiah dapat terselesaikan dengan baik dan lancer.
8. Sahabat-sahabatku teman seperjuangan mahasiswa politeknik kesehatan tasikmalaya sukses selalu untuk kita semua. Terimakasih sudah menjadi bagian dari keluarga penulis dan membantu dalam semua hal.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Semoga Allah SWT berkenan membalas kebaikan serta bantuan yang telah diberikan dan semoga laporan ini dapat menjadi pedoman untuk melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan yang penulis inginkan, namun penulis telah berusaha sebaik-baiknya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bermantaaan dan bersifat membangun guna penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Atas perhatian dan saran yang diberikan, penulis ucapkan terimakasih.

Cirebon, 16 Juni 2022

Penulis

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

Karya Tulis Ilmiah 16 Juni 2022

**Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Ny. K dan Ny. S
Dengan Masalah Utama Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas
Ciperna Kabupaten Cirebon**

Arya Satria N¹,Ati Siti Rochayati²,Omay Rohmana³

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, Pada pasien hipertensi biasanya ditandai dengan gejala : sakit kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat . Hipertensi pun memiliki macam jenis pengobatannya dan salah satunya adalah menggunakan metoda terapi komplementer. Terapi Komplementer pun meditasi, relaksasi otot progresif dan hipnoterap Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui respon penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi relaksasi otot lalu membandingkan respon dari kedua penderita hipertensi Metode Jenis penelitian ini adalah kualitatif dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi masalah kesehatan pasien dengan teknik penyelesaian masalah keperawatan Pada 2 klien yang berbeda dengan identitas Ny. K umur 59 tahun dan Ny. S Umur 53 tahun. Lokasi wilayah kerja UPTD Puskesmas Ciperna . Waktu 9 Mei – 28 Mei 2022. Hasil Klien I penurunan tekanan darah yang awalnya klien senilai 160/100 menjadi 145/80, Klien II penurunan tekanan darah yang awalnya klien senilai 150/90 menjadi 145/90. Kesimpulannya Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari diketahui bahwa yang mempengaruhi tekanan darah klien adalah perilaku pola makan dan pola tidur dengan perbandingan nilai yang didapat persamaan penurunan tekanan darah pada klien I dan II dengan selisih penurunan sebesar 5 mm/Hg. Saran penulis Diharapkan terapi relaksasi otot progresif yang telah dilaksanakan keluarga mampu dan dapat memahami dengan baik setelah studi kasus yang dilakukan oleh peneliti dan melakukannya secara mandiri di rumah.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi otot progresif, Keluarga

¹Penulis/Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya

^{2,3}Dosen DIII Keperawatan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
POLTEKKES Kemenkes TASIKMALAYA
Scientific Paper June 16, 2022

**Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy in the Family of
Mrs. K and Mrs. S with the main Problem of Hypertension in the UPTD
Work Area of Ciperna Health Center, Cirebon Regency**
Arya Satria N¹, Ati Siti Rochayati², Omay Rohmana³

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which systolic blood pressure is greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. Hypertensive patients are usually characterized by symptoms: headache, ranging from mild pain to severe pain. Hypertension also has various types of treatment and one of them is using complementary therapy methods. Complementary therapy is meditation, progressive muscle relaxation and hypnotherapy. This research is qualitative in the form of a case study to explore patient health problems with nursing problem solving techniques on 2 different clients with the identity of Mrs. K is 59 years old and Mrs. S 53 years old. Location of work area UPTD Ciperna Health Center. Time 9 May – 28 May 2022. The results of Client I decreased blood pressure which was initially valued at 160/100 clients to 145/80, Client II decreased blood pressure from clients initially valued at 150/90 to 145/90. Conclusion After being given muscle relaxation therapy intervention progressive for 5 days it is known that what affects the client's blood pressure is the behavior of eating patterns and sleeping patterns with a comparison of the values obtained by the equation for decreasing blood pressure in clients I and II with a difference of 5 mm/Hg reduction. carried out by capable families and can understand well after the case study conducted by the researcher and do it independently at home.

Keywords: Hypertension, Progressive muscle relaxation, Family

¹Writer/Student of DIII Nursing Study Program at Poltekkes Tasikmalaya

^{2,3}Lecturer of DIII Nursing Nursing Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Studi Kasus	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Keluarga	9
2.1.1 Pengertian Keluarga	9
2.1.2 Ciri-Ciri keluarga	9
2.1.3 Tipe-tipe Keluarga	10
2.1.4 Struktur Keluarga	11
2.1.5 Fungsi Keluarga	12
2.1.6 Peran Keluarga	14
2.1.7 Tahap Perkembangan Keluarga	14
2.1.8 Keluarga dalam mengenal masalah kesehatan	17
2.1.9 Kemandirian Keluarga	18
2.2 Konsep Lansia	19
2.2.1 Pengertian Lansia	19

2.2.2	Batasan Lanjut Usia	19
2.2.3	Tipe-tipe lanjut usia.....	20
2.2.4	Masalah Fisik Pada Lansia.....	20
2.2.5	Masalah Mental Pada Lansia	21
2.2.6	Perubahan psikososial	21
2.2.7	Perubahan spiritual.....	21
2.3	Konsep Dasar Hipertensi.....	22
2.3.1	Pengertian Hipertensi	22
2.3.2	Etiologi.....	22
2.3.3	Manifestasi Klinis	24
2.3.4	Klasifikasi	25
2.3.5	Komplikasi	26
2.3.6	Pemeriksaan Penunjang	27
2.3.7	Penatalaksanaan Hipertensi.....	27
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan Pada Hipertensi.....	31
2.4.1	Pengkajian.....	31
2.4.2	Analisa data.....	35
2.4.3	Diagnosa Keperawatan.....	35
2.4.4	Intervensi Keperawatan.....	36
2.4.5	Implementasi Keperawatan.....	37
2.4.6	Evaluasi.....	37
2.5	Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	38
2.5.1	Pengertian.....	38
2.5.2	Tujuan Terapi	38
2.5.3	Indikasi diberikanya relaksasi otot progresif	38
2.5.4	Kontra indikasi Terapi relaksasi otot progresif :.....	39
2.5.5	Prosedur Terapi relaksasi otot progresif	39
BAB III METODE PENELITIAN		44
3.1	Desain KTI	44
3.2	Subyek KTI	44
3.3	Definisi operasional/Batasan Istilah	44

3.4	Lokasi dan waktu.....	46
3.5	Prosedur penyusunan KTI	46
3.6	Teknik pengumpulan data	46
3.7	Instrumen Pengumpulan data	46
3.8	Keabsahan data.....	47
3.9	Analisis data	47
3.10	Etika penelitian.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		50
4.1	Laporan studi kasus	50
4.1	Asuhan Keperawatan	51
4.2	Pembahasan	75
4.4	Interprestasi	78
4.4	Keterbatasan KTI	79
4.5	Implikasi untuk keperawatan	80
BAB V PENUTUP		81
5.1	Kesimpulan	81
5.2	Saran	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penyakit di Puskesmas Kabupaten Cirebon	3
Tabel 2.3 Klasifikasi Hipertensi	25
Tabel 3.3 Batasan Istilah	45

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.6 Kerangka Teori	43
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penulisan

Lampiran 2 Lembar Informent Consent

Lampiran 3 Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran 4 Leaflet

Lampiran 5 Dokumentasi Studi Kasus

Lampiran 6 Lembar Konsultasi