

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI EDUKASI TENTANG TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI PADA
ANGGOTA KELUARGA TN. O DENGAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS KERSANAGARA**



SHINTA MUSTIKA DEWI

NIM: P2.06.20.12.3041

**KEMETERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TASIKMALAYA**

2026



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI EDUKASI TENTANG TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI PADA
ANGGOTA KELUARGA TN. O DENGAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS KERSANAGARA**

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



SHINTA MUSTIKA DEWI

NIM: P2.06.20.12.3041

**KEMETERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TASIKMALAYA**

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Edukasi Tentang Teknik Relaksasi Otot Progresif Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anggota Keluarga Tn. O Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kersanagara.”

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, segala bimbingan, arahan serta bantuan yang diberikan sangat berarti dan berkontribusi besar dalam kelancaran proses penyusunan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp., Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanty S.kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Program Studi D- III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Yanyan Bahtiar. Skp.,M,Kep selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan karya tulis ilmiah ini sehingga dapat diselesaikan secara tepat waktu.
5. Ibu Kusmiyati, S.Kp, M.Kes. selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan karya tulis ilmiah ini sehingga dapat diselesaikan secara tepat waktu.
6. Seluruh staf dosen dan civitas akademika Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi ilmu dan pengalaman yang sangat berharga.
7. Kedua orang tua tercinta terkhusus mama serta kakak dan kakak ipar yang senantiasa memberikan dukungan baik secara fisik, mental, spiritual maupun

finansial. Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, setiap nasihat yang menguatkan, serta kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis sehingga mampu bertahan dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan penuh harapan dan semangat.

8. Sahabat-sahabat terdekat yang terus memberikan semangat, motivasi, dan doa kepada penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Rekan-rekan Angkatan 31 Jurusan Keperawatan khususnya kelas 3A D3 Keperawatan yang telah berjuang bersama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, bantuan, doa serta motivasi dengan tulus selama proses penyusunan. Sekecil apapun kebaikan yang diberikan, semuanya menjadi bagian penting dalam terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga segala bentuk dukungan dan ketulusan yang telah diberikan mendapat balasan kebaikan dan keberkahan dari Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis sangat mengharapkan serta menerima segala saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ini agar menjadi lebih baik lagi dan bermanfaat bagi banyak pihak.

Tasikmalaya, 28 Mei 2026



Shinta Mustika Dewi

ABSTRAK

Implementasi Edukasi Tentang Teknik Relaksasi Otot Progresif Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anggota Keluarga Tn. O Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kersanagara

Shinta Mustika Dewi¹

Yanyan Bahtiar. Skp.,M,Kep²

Kusmiyati, S.Kp, M.Kes³

Hipertensi merupakan salah satu masalah Kesehatan yang sering dihadapi oleh masyarakat. Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan kesehatan lainnya apabila tidak dikendalikan dengan baik. Peran keluarga sangat penting dalam membantu perawatan anggota keluarga yang menderita hipertensi. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengimplementasikan edukasi tentang teknik relaksasi otot progresif menggunakan metode demonstrasi untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi di Puskesmas Kersanagara. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu keluarga yang dilakukan selama lima kali kunjungan. Edukasi diberikan melalui demonstrasi teknik relaksasi otot progresif serta observasi dan evaluasi kemampuan keluarga. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa keluarga mengalami peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif serta peningkatan kemampuan dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi. Penerapan edukasi melalui metode demonstrasi diharapkan dapat meningkatkan peran aktif keluarga dalam pengelolaan hipertensi sehingga dapat membantu mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

Kata kunci: hipertensi, edukasi, demonstrasi, relaksasi otot progresif.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya¹²³

ABSTRACT

Implementation of Health Education on Progressive Muscle Relaxation Techniques Using the Demonstration Method for Mr. O's Family with Hypertension at Kersanagara Community Health Center

Shinta Mustika Dewi¹

Yanyan Bahtiar. Skp.,M,Kep²

Kusmiyati, S.Kp, M.Kes³

Hypertension is one of the most common health problems faced by the community. This condition can lead to various complications such as stroke, heart disease, and other health disorders if not properly controlled. The role of the family is essential in supporting the care of family members with hypertension. This scientific paper aims to implement education on Progressive Muscle Relaxation (PMR) techniques using the demonstration method to improve the family's ability to care for family members with hypertension at Kersanagara Public Health Center. The method used was a qualitative descriptive study with a case study approach involving one family conducted over five visits. Education was provided through demonstrations of progressive muscle relaxation techniques, accompanied by observation and evaluation of the family's abilities. The results of the case study showed an improvement in the family's knowledge, attitudes, and skills in performing progressive muscle relaxation techniques, as well as an increased ability to care for family members with hypertension. The implementation of educational interventions through the demonstration method is expected to enhance the active role of families in hypertension management, thereby helping to prevent complications and improve the quality of life of patients.

Keywords: *hypertension, education, demonstration, progressive muscle relaxation.*

Ministry of Health of the Republic of Indonesia

Poltekkes Kemenkes Indonesia¹²³

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat KTI	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Biomedis.....	8
B. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	14
C. Konsep Edukasi	21
D. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	23
E. Kerangka Teori.....	45
F. Kerangka Konsep	46
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	47
A. Desain KTI	47
B. Subyek KTI	47
C. Definisi Operasional/Batasan Istilah	48

D. Lokasi dan Waktu.....	49
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Instrumen Pengumpulan Data	51
H. Keabsahan Data	51
I. Analisis Data	52
J. Etika Penelitian.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan	66
C. Keterbatasan	70
D. Implikasi	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Komposisi Keluarga.....	25
Tabel 2.2 Pemeriksaan Fisik	34
Tabel 2.3 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	37
Tabel 2.4 Analisa Data	38
Tabel 2.5 Skoring Masalah Keperawatan.....	38
Tabel 2.6 Intervensi Keperawatan	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	45
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI / TA.....	79
Lampiran 2 Informed Consent.....	80
Lampiran 3 Lembar Observasi Tekanan Darah	81
Lampiran 4 Standar Oprasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	82
Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan (SAP).....	85
Lampiran 6 Media Edukasi Kesehatan	101
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Studi Kasus.....	102
Lampiran 8 Dokumentasi Asuhan Keperawatan Keluarga.....	103
Lampiran 9 Turnitin	125
Lampiran 10 Lembar Bimbingan.....	126
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	133