

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI
PEPPERMINT PADA TN. W DAN NY. U UNTUK MENGATASI MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT AKIBAT HIPERTENSI DI RUANG
CIPTO MANGUN KUSUMO RSUD ARJAWINANGUN
KABUPATEN CIREBON**



Oleh:
IRMA MUSTIKA
NIM P20620223028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI
PEPPERMINT PADA TN. W DAN NY. U UNTUK MENGATASI MASALAH
KEPERAWATAN NYERI AKUT AKIBAT HIPERTENSI DI RUANG
CIPTO MANGUN KUSUMO RSUD ARJAWINANGUN
KABUPATEN CIREBON**

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



Oleh:
IRMA MUSTIKA
NIM P20620223028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI *PEPPERMINT* PADA TN. W DAN NY. U UNTUK MENGATASI MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT AKIBAT HIPERTENSI DI RUANG CIPTO MANGUN KUSUMO RSUD ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON.” Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Cirebon.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya berkat usaha, ketekunan, serta doa yang senantiasa menyertai proses penyusunannya. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini diantaranya:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners M.Kep. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ns, M.Kep, Sp.Kep.j Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J Ketua Program Studi Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Tifanny Gita Sesaria, S.Kep., Ns.M.Kep, dosen pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah
5. Bapak Edi Ruhmadi S.Kep, Ns., M.Kes, dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Seluruh dosen dan staff Pendidikan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
7. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima

kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua tercinta yang senantiasa menjadi sumber semangat dan do'a, kekuatan, serta cinta tanpa batas. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan moral maupun materi, serta kepercayaan yang tidak pernah putus dalam setiap langkah penulis. Setiap pencapaian ini tidak terlepas dari do'a yang tulus dan kasih sayang yang begitu dalam sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Kepada adikku tersayang, terima kasih atas semangat, keceriaan, dan dukungan sederhana yang selalu mampu menguatkan dan menjadi penyemangat penulis dalam menyusun karya Tulis Ilmiah ini.
9. Diri sendiri yang telah berjuang keras, berusaha semaksimal mungkin dan yang tidak pernah menyerah dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan support dan membantu penulis dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu memberikan semangat serta menjadi bagian dari cerita penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Besar harapan penulis agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pembaca serta pihak-pihak yang membutuhkan. Sekian Terima kasih.

Cirebon, 12 Januari 2026



IRMA MUSTIKA
NIM. P20620223028

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
Karya Tulis Ilmiah, 12 Mei 2026

ABSTRAK

Implementasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Peppermint* Pada Tn. W dan Ny. U Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Akibat Hipertensi Di Ruang Cipto Mangun Kusumo RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon

Irma Mustika¹⁾, Tifanny Gita Sesaria, S.Kep., Ns.M.Kep²⁾, Edi Ruhmadi S.Kep., Ns., M.Kes³⁾

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik >140mmHg dan diastolik >90mmHg secara menetap. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serta masalah keperawatan nyeri akut, seperti nyeri kepala, nyeri tengkuk, serta ketegangan otot. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* untuk membantu mengurangi persepsi nyeri, serta ketegangan otot. **Tujuan:** Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu studi kasus berbasis deskriptif pada kedua pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Implementasi dilakukan selama 10 menit, satu kali sehari selama lima hari berturut turut. **Hasil:** Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua pasien setelah diberikan relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan aromaterapi *peppermint*. **Kesimpulan:** Implementasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* dapat membantu mengurangi nyeri akut pada pasien hipertensi. **Saran:** Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut.

Kata Kunci: hipertensi, nyeri akut, relaksasi otot progresif, aromaterapi *peppermint*, terapi nonfarmakologis

¹⁾ Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2) 3)} Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF
HEALTH
DIPLOMA III STUDY PROGRAM NURSING CIREBON
Scientific Paper, May 12 , 2026

ABSTRACT

***Implementation of Progressive Muscle Relaxation and Peppermint
Aromatherapy in Managing Acute Pain Nursing Problems in Hypertensive
Patients at Cipto Mangunkusumo Ward, Arjawinangun Regional General
Hospital, Cirebon Regency***

Irma Mustika¹⁾, Tifanny Gita Sesaria, S.Kep., Ns.M.Kep²⁾, Edi Ruhmadi S.Kep., Ns., M.Kes³⁾

Background: Hypertension is a non-communicable disease characterized by a steady increase in systolic blood pressure >140mmHg and diastolic >90mmHg. Uncontrolled hypertension can cause complications as well as acute pain nursing problems, such as headaches, neck pain, and muscle tension. One of the nonpharmacological interventions that can be applied is progressive muscle relaxation and peppermint aromatherapy to help reduce the perception of pain, as well as muscle tension. **Objective:** This Scientific Paper aims to describe the implementation of progressive muscle relaxation and peppermint aromatherapy in addressing acute pain nursing problems in hypertensive patients. **Methods:** The method used was a descriptive-based case study in two hypertensive patients with acute pain nursing problems. Data collection was carried out through interviews, observations, physical examinations, and pain scale measurements using the Numeric Rating Scale (NRS). The implementation was carried out for 10 minutes, once a day for five consecutive days. **Results:** The results of the implementation showed a decrease in pain scale in both patients after being given progressive muscle relaxation combined with peppermint aromatherapy. **Conclusion:** The implementation of progressive muscle relaxation and peppermint aromatherapy may help reduce acute pain in hypertensive patients. **Suggestion:** This intervention can be used as an adjunct therapy in nursing care in hypertensive patients with acute pain problems.

Keywords: hypertension, acute pain, progressive muscle relaxation, peppermint aromatherapy, non-pharmacological therapy.

¹⁾ Students of the D III Nursing Study Program in Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

²⁾ ³⁾ Lecturers of the D III Nursing Study Program in Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	12
A. Konsep Dasar Hipertensi	12
B. Konsep Dasar Nyeri Akut	26
C. Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	32
D. Konsep Aromaterapi <i>Peppermint</i>	36
E. Prosedur Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Inhalasi Aromaterapi <i>Peppermint</i>	37
F. Mekanisme Kerja Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Inhalasi Aromaterapi <i>Peppermint</i>	44
G. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	46

BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	48
A. Desain Karya Tulis Ilmiah	48
B. Subyek Karya Tulis Ilmiah	48
C. Definisi Operasional	49
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	50
E. Instrumen Pengumpulan Data	51
F. Lokasi dan Waktu	52
G. Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	53
H. Keabsahan Data	54
I. Analisa Data	55
J. Etika Penelitian	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN STUDI KASUS	58
A. Hasil Studi Kasus	58
B. Pembahasan	69
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. 1Orisinalitas Penelitian/Keaslian Penelitian	9
Tabel 2. 1Klasifikasi Hipertansi.....	14
Tabel 2. 2Intervensi Keperawatan.....	29
Tabel 3. 1Definisi Operasional	49
Tabel 3. 2Waktu	52
Tabel 4. 1Karakteristik Pasien Hipertensi.....	59
Tabel 4. 2Riwayat Kesehatan Pasien 1 dan Pasien 2	60
Tabel 4. 3Diagnosa Keperawatan	62
Tabel 4. 4Lembar Observasi Pasien 1	65
Tabel 4. 5Lembar Observasi Pasien 2.....	67
Tabel 4. 6Kesenjangan Hasil Skala Nyeri pada Pasien 1(Tn.W) dan Pasien 2 (Ny. U).....	68

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 2. 1Pathway.....	17
Bagan 2. 2Kerangka Teori	46
Bagan 2. 3Kerangka Konsep.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Gerakan Mengepalkan Tangan.....	39
Gambar 2. 2 Gerakan Menekuk Pergelangan Tangan	39
Gambar 2. 3 Gerakan Melatih Otot Bisep.....	40
Gambar 2. 4 Melatih Otot Bahu	40
Gambar 2. 5 Gerakan-gerakan Otot Wajah.....	41
Gambar 2. 6 Gerakan Melatih Otot Punggung.....	43
Gambar 2. 7 Gerakan Melatih Otot Perut dan Paha	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Studi Kasus (PSP)
- Lampiran 2 Lembar Informed Consent Pasien
- Lampiran 3 SOP Relaksasi Otot Progresif dan Inhalasi Aromaterapi Peppermint
- Lampiran 4 Lembar Numeric Rating Scale (NRS)
- Lampiran 5 Lembar Observasi
- Lampiran 6 Lembar Konsultasi Dan Bimbingan KTI
- Lampiran 7 Lembar Rekomendasi Perbaikan Proposal KTI
- Lampiran 8 Lembar Rekomendasi Perbaikan Ujian Seminar Hasil KTI