



**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. SP DAN NY. SH  
DENGAN HIPERTENSI YANG DILAKUKAN TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF DI PUSKESMAS SINDANGJAWA  
KABUPATEN CIREBON**

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

**DEVIANA AMELIANI**  
NIM. P20620221003

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
CIREBON  
2024**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA**  
**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024

**Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. SP Dan Ny. SH Dengan Hipertensi Yang Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Puskesmas SindangJawa Kabupaten Cirebon**

Deviana Ameliani<sup>1</sup>, Syarif Zen Yahya<sup>2</sup>, Omay Rohmana<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah diatas normal 140/90 mmHg. Hipertensi sering disebut juga dengan silent killer karena hipertensi adalah salah satu penyakit yang berbahaya tetapi sering tidak menunjukkan gejala, maka dari itu perlu penanganan yang tepat agar tidak terjadi komplikasi. Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu penatalaksanaan aktivitas fisik dan terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** karya tulis ilmiah ini agar penulis memperoleh pengalaman nyata dalam melakukan intervensi utama yaitu terapi relaksasi otot progresif secara komprehensif pada klien Hipertensi. Studi kasus dilakukan pada keluarga Ny. SP berusia 40 Tahun dan Ny. SH berusia 42 Tahun dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan durasi 10-20 menit selama 5 hari yang dilakukan di puskesmas SindangJawa. **Hasil:** Pada klien 1 sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil tekanan darah 160/100 mmHg dengan skala nyeri 6 (Sedang) dan setelah dilakukan terapi selama 5 hari hasil tekanan darah menjadi 120/70 mmHg dengan skala nyeri 1 (ringan). Sedangkan pada klien 2 sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil tekanan darah 170/100 mmHg dengan skala nyeri 7 (berat) dan setelah dilakukan terapi selama 5 hari hasil tekanan darah menjadi 130/80 mmHg dengan skala nyeri 2 (ringan). **Kesimpulan:** Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terdapat penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada kedua klien. **Saran:** Diharapkan klien dapat melanjutkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

<sup>23</sup> Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA**  
**POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA**  
**CIREBON DIII NURSING STUDY PROGRAM**

Scientific Papers, May 2024

**Family Nursing Care For Mrs. SP And Mrs. SH With Hypertension Who Underwent Progressive Muscle Relaxation Therapy At The SindangJawa Health Center, Cirebon Regency**

Deviana Ameliani<sup>1</sup>, Syarif Zen Yahya<sup>2</sup>, Omay Rohmana<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a condition where blood pressure increases above normal 140/90 mmHg. Hypertension is often called the silent killer because hypertension is a dangerous disease but often shows no symptoms, therefore it needs proper treatment to avoid complications. Progressive muscle relaxation therapy is a form of physical activity management and non-pharmacological therapy to lower blood pressure. **Purpose:** this scientific paper is for the author to gain real experience in carrying out the main intervention, namely comprehensive progressive muscle relaxation therapy for clients with hypertension. A case study was conducted on the family of Mrs. SP is 40 years old and Mrs. SH, 42 years old, carried out progressive muscle relaxation therapy with a duration of 10-20 minutes for 5 days at the SindangJawa health center. **Results:** In client 1, before progressive muscle relaxation therapy was carried out, the blood pressure results were 160/100 mmHg with a pain scale of 6 (Moderate) and after therapy for 5 days the blood pressure results were 120/70 mmHg with a pain scale of 1 (mild). Meanwhile, for client 2, before progressive muscle relaxation therapy was carried out, the blood pressure results were 170/100 mmHg with a pain scale of 7 (severe) and after therapy for 5 days the blood pressure results were 130/80 mmHg with a pain scale of 2 (mild). **Conclusion:** After progressive muscle relaxation therapy there was a decrease in blood pressure and pain scale in both clients. **Suggestion:** It is hoped that the client can continue progressive muscle relaxation therapy independently.

**Keywords:** Hypertension, Progressive muscle relaxation therapy, Blood pressure.

<sup>1</sup> Student of DIII Nursing Study Program Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

<sup>23</sup> Lecturer of DIII Nursing Study Program Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. SP DAN NY. SH DENGAN HIPERTENSI YANG DILAKUKAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI PUSKESMAS SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON” dengan tepat waktu.

Karya Tulis ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Cirebon di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, semangat, arahan dan bimbingan, maka penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
3. Bapak Edi Ruhmadi S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon
4. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp, Mkep selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan banyak waktu untuk melakukan bimbingan, memberikan motivasi, arahan dan masukan kepada penulis dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah.
5. Bapak Omay Rohmana SKep, Ns, MKep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah .
6. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, MKep, Ns, Sp.Kep.J. Selaku Penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
7. CI dan Karyawan Puskesmas SindangJawa yang telah memberikan lahan praktik sehingga penulis dapat membuat karya tulis ilmiah ini dengan baik.

8. Seluruh Staf Dosen dan Karyawan Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
9. Kedua orang tua tercinta seta keluarga besar yang selalu mendoakan saya dan mendukung baik dari segi moral maupun finansial, sehingga penyusunan karya tulis ilmiah dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
10. Teman-teman seperjuangan yang selalu bertukar pikiran dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.
11. Semua pihak yang telah membantu penyusunan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan yang membangun dari semua pihak untuk menyempurnakannya di masa yang akan datang.

Cirebon, 21 Mei 2024

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. H. H. H.', enclosed in a light blue rectangular box.

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan .....	3
1.4 Manfaat .....	4
1.4.1    Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2    Manfaat Praktik.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Keluarga.....	6
2.1.1    Pengertian Keluarga.....	6
2.1.2    Tipe Keluarga .....	6
2.1.3    Struktur Keluarga.....	8
2.1.4    Fungsi Keluarga.....	9
2.1.5    Tugas Keluarga .....	9
2.1.6    Tingkat Kemandirian Keluarga .....	10
2.1.7    Tahap Perkembangan Keluarga .....	12
2.2 Hipertensi .....	15
2.2.1    Pengertian Hipertensi.....	15
2.2.2    Etiologi.....	16

2.2.3	Manifestasi klinis .....	17
2.2.4	Klasifikasi .....	18
2.2.5	Komplikasi.....	18
2.2.6	Penatalaksanaan .....	19
2.2.7	Pemeriksaan Penunjang .....	21
2.3	Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi .....	23
2.3.1	Pengkajian.....	23
2.3.2	Analisa Data.....	30
2.3.3	Diagnosa Keperawatan .....	30
2.3.4	Intervensi Keperawatan .....	33
2.3.5	Implementasi Keperawatan.....	37
2.3.6	Evaluasi Keperawatan.....	38
2.4	Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	39
2.4.1	Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	39
2.4.2	Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	40
2.4.3	Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	41
2.4.4	Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	41
2.4.5	Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	41
2.5	Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	47
2.5.1	Kerangka Teori .....	47
2.5.2	Kerangka Konsep.....	48
<b>BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....</b>		<b>49</b>
3.1	Desain Karya Tulis Ilmiah.....	49
3.2	Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	49
3.3	Definisi Operasional .....	50
3.4	Lokasi dan Waktu .....	50
3.5	Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah .....	51
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	52
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	53
3.8	Keabsahan Data .....	53
3.9	Analisa Data.....	54
3.10	Etika Penelitian .....	54

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
4.1 Hasil Karya Tulis Ilmiah .....	56
4.1.1    Gambaran Tahapan Pelaksanwaan Asuhan Keperawatan.....	56
4.1.2    Gambaran Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	121
4.1.3    Gambaran Respon Kedua Klien Yang Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	122
4.1.4    Gambaran Kesenjangan Pada Kedua Klien Yang Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	125
4.2 Pembahasan .....	127
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah .....	130
4.4 Implikasi .....	131
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>132</b>
4.1 Kesimpulan .....	132
4.2 Saran .....	133
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	18
2. 2 Komposisi Keluarga.....	24
2. 3 Skala Prioritas Masalah Keluarga .....	32
2. 4 Intervensi Keperawatan.....	33
3. 1 Definisi Operasional.....	50
3. 2 Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah .....	51
4. 1 Komposisi Keluarga.....	56
4. 2 Pemeriksaan Fisik .....	65
4. 3 Analisa Data .....	69
4. 4 Skoring Diagnosa Nyeri Akut.....	71
4. 5 Skoring Diagnosa Defisit Pengetahuan.....	72
4. 6 Skoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Keluarga tidak efektif .....	73
4. 7 Dianosa Keperawatan.....	74
4. 8 Intervensi Keperawatan.....	75
4.9 Implementasi Keperawatan .....	78
4.10 Evaluasi Keperawatan.....	84
4.11 Komposisi Keluarga.....	88
4. 12 Pemeriksaan Fisik .....	97
4. 13 Analisa Data .....	102
4. 14 Skoring Diagnosa Nyeri Akut.....	104
4. 15 Skoring Diagnosa Defisit Pengetahuan.....	105
4. 16 Skoring Diagnosa Manajemen Kesehatan Keluarga tidak efektif .....	106
4. 17 Dianosa Keperawatan.....	107
4. 18 Intervensi Keperawatan.....	108
4. 19 Implementasi Keperawatan .....	111
4. 20 Evaluasi Keperawatan.....	118

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2. 1 Kerangka Teori.....	47
2. 2 Kerangka Konsep.....	48
4. 1 Genogram.....	57
4. 2 Genogram.....	89

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4. 1 Denah Rumah Klien 1 Ny. SP.....	60
4. 2 Denah Rumah Klien 2 Ny. SH.....	92

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### Lampiran

- 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI
- 2 Informed Consent
- 3 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif
- 4 Lembar Observasi
- 5 Rekomendasi perbaikan hasil ujian proposal KTI
- 6 Satuan Acara Penyuluhan Hipertensi
  
- 7 Dokumentasi Kegiatan
- 8 Lembar\_Konsultasi
- 9\_Rekomendasi perbaikan hasil ujian sidang hasil KTI