



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. W DAN NY. Y  
DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI YANG DILAKUKAN  
TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RUANG  
DIPONEGORO RSUD ARJAWINANGUN  
KABUPATEN CIREBON**

**VIVI TALITA**

**NIM P20620221064**

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





**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. W DAN NY. Y  
DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI YANG DILAKUKAN  
TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RUANG  
DIPONEGORO RSUD ARJAWINANGUN  
KABUPATEN CIREBON**

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

**VIVI TALITA**

NIM P20620221064

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

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan nikmat sehat wal'afiat, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. W DAN NY. Y DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI YANG DILAKUKAN TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RUANG DIPONEGORO RSUD ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON".

Karya Tulis Ilmiah ini dapat tersusun berkat kerja keras penulis dan senantiasa diiringi doa, bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Karena itu, pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Edi Ruhmadi, SKep, Ns, MKes, selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon dan Dosen pendamping yang telah memberikan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Tifanny Gita Sesaria, SKep, Ns, MKep, selaku Dosen pembimbing utama yang telah memberikan dukungan, arahan, bimbingan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

5. Zaitun, APP, MPH selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingannya.
6. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon yang turut memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Utuh Sugeng Hariyono dan Ibunda Ida Rohani orang hebat yang selalu menjadi penyemangat sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terima kasih yang selalu memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, semangat dan doa yang tiada henti sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya, I love you more more more.
8. Adikku tercinta, Mahad Madani Rafan. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.
9. Kepada Melina selaku sahabat penulis sejak kecil terima kasih banyak atas semua doa, semangat, dukungan, motivasi serta selalu menjadi tempat penulis bercerita.
10. Kepada Nisa Pitria, Siti Nurhasanah, Friska Aulia, terima kasih yang telah membantu dan memotivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
11. Rekan-rekan Civitas Akademika Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Kampus Cirebon, khususnya keluarga besar Oculo'21 D III Keperawatan Cirebon.
12. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulisan Karya Tulis Ilmiah.

13. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis, terima kasih untuk patah hati yang di berikan saat proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang sekarang bisa menjadi pengingat untuk penulis sehingga dapat membuktikan bahwa anda akan tetap menjadi alasan penulis untuk terus berproses menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih telah menjadi bagian menyenangkan dan menyakitkan dari proses pendewasaan penulis.

Semoga bimbingan dan bantuan yang Bapak/Ibu serta saudara/I berikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik terkhusus bagi pembaca untuk meningkatkan kualitas Karya Tulis Ilmiah dan semoga dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan serta bermanfaat bagi semua pihak.

Cirebon, 07 Maret 2024



Penulis

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

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024

**Asuhan Keperawatan Pada Ny. W dan Ny. Y dengan penyakit Hipertensi  
yang dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif di Ruang Diponegoro  
RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon**

Vivi Talita<sup>1</sup>, Tiffany Gita Sesaria<sup>2</sup>, Edi Ruhmadi<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Penyakit tidak menular (PTM) salah satunya yaitu hipertensi merupakan penyakit yang dapat membunuh manusia secara perlahan dengan jumlah penderita yang sangat tinggi di Indonesia. Hipertensi dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Masalah keperawatan yang muncul pada pasien hipertensi yaitu nyeri kepala, pusing dan nyeri pada tengkuk. Salah satu cara non farmakologis pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif dan mengaplikasikan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode :** Desain yang digunakan adalah deskriptif metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

**Hasil :** Setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada pasien 1 dan 2 selama 5 hari berturut-turut diberikan 3 kali sehari selama 20 menit menunjukkan bahwa hasil yang signifikan pada pasien 1 dan 2 dapat menurunkan tekanan darah. Tekanan darah pasien 1 pada Hari Ke-1 150/90 mmHg pada hari Ke-5 turun menjadi 120/70 mmHg, sedangkan pada pasien 2 tekanan darah Hari Ke-1 150/80 mmHg pada Hari Ke-5 tuutn menjadi 125/80 mmHg. **Kesimpulan :** Relaksasi otot progresif terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah selain mengonsumsi obat anti hipertensi. Diharapkan kepada pasien hipertensi hendaknya melakukan secara mandiri intervensi relaksasi otot progresif untuk membantu mengontrol tekanan darah.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan darah.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON**  
**POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**  
*Scientific Papers, May 2024*

***Nursing Care for Mrs. W and Mrs. Y with Hypertensive Disease carried out  
Progressive Muscle Relaxation Measures in the Diponegoro Room of  
Arjawinangun Hospital, Cirebon Regency***

Vivi Talita<sup>1</sup>, Tiffany Gita Sesaria<sup>2</sup>, Edi Ruhmadi<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Non-communicable diseases (NCDs), one of which is hypertension, is a disease that can kill humans slowly with a very high number of sufferers in Indonesia. Hypertension can be interpreted as a condition where the value of systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. Nursing problems that arise in hypertensive patients are headaches, dizziness and pain in the nape. One non-pharmacological way in patients with hypertension is progressive muscle relaxation. **Objective:** This study aims to describe nursing care in hypertensive patients who carried out progressive muscle relaxation measures and applied to lower blood pressure in hypertensive patients. **Method:** The design used is a descriptive qualitative method with a case study approach. **Results:** After progressive muscle relaxation in patients 1 and 2 for 5 consecutive days given 3 times a day for 20 minutes showed that significant results in patients 1 and 2 can lower blood pressure. The blood pressure of patient 1 on Day 1 150/90 mmHg on Day 5 dropped to 120/70 mmHg, while in patient 2 the blood pressure of Day 1 was 150/80 mmHg on Day 5 to 125/80 mmHg. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation is proven to help lower blood pressure in addition to taking antihypertensive drugs. It is expected that hypertensive patients should independently perform progressive muscle relaxation interventions to help control blood pressure

**Keywords:** hypertension, progressive muscle relaxation, blood pressure.

<sup>1</sup>Student of Diploma III Nursing Program Cirebon, Polytechnic of health Tasikmalaya

<sup>2,3</sup> Lecturer of Diploma III Nursing Program Cirebon, Polytechnic of health Tasikmalaya

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.4 Manfaat .....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 Konsep Dasar Hipertensi .....	7
2.2 Konsep Relaksasi Otot Progresif .....	23
2.3 Konsep Asuhan Keperawatan .....	35
2.4 Kerangka Teori .....	52
2.5 Kerangka Konsep.....	53
BAB III .....	54
METODE KARYA TULIS ILMIAH .....	54
3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah .....	54
3.2 Subyek Karya Tulis Ilmiah .....	54
3.3 Batasan Ilmiah (Definisi Operasional).....	54
3.4 Lokasi dan Waktu .....	55
3.5 Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	56
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	58
3.8 Keabsahan Data .....	59
3.9 Analisis Data .....	60
3.10 Etika Penelitian .....	60



BAB IV .....	62
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....	62
4.1 Hasil Penelitian .....	62
4.2 Pembahasan.....	77
4.3 Implikasi Keperawatan .....	81
BAB V .....	82
PENUTUP .....	82
5.1 Kesimpulan .....	82
5.2 Saran .....	83
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Klasifikasi Hipertensi .....	9
2 Klasifikasi Hipertensi .....	9
3 Intervensi Keperawatan .....	44
4 Definisi Operasional .....	55
5 Jadwal Penyusunan .....	56
6 Identitas Pasien .....	63
7 Riwayat Kesehatan .....	64
8 Pemeriksaan Fisik .....	65
9 Diagnosa Keperawatan .....	66
10 Intervensi Keperawatan .....	67
11 Implementasi Keperawatan .....	69
12 Evaluasi Keperawatan .....	72
13 Hasil Intervensi Relaksasi Otot Progresif .....	77

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1 Pathway.....	12
2 Kerangka Teori .....	52
3 Kerangka Konsep.....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Gerakan 1 & 2 .....	30
2 Gerakan 3 .....	30
3 Gerakan 4 .....	31
4 Gerakan 5, 6, 7 & 8 .....	31
5 Gerakan 9, 10, 11 & 12 .....	33
6 Gerakan 13, 14 & 15 .....	34

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### Lampiran

- 1 Penjelasan Sebelum KTI/TA
- 2 Informed Consent Pasien 1
- 3 Informed Consent Pasien 2
- 4 Format Dokumentasi Askep Pasien 1
- 5 Format Dokumentasi Askep Pasien 2
- 6 Lembar Observasi
- 7 Standar Operasional Prosedur
- 8 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- 9 Format Daftar Riwayat Hidup