

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF DENGAN MUSIK PADA NY “I”  
PENDERITA HIPERTENSI DI PEDUKUHAN  
MRISI PUSKESMAS KASIHAN II**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Disusun Oleh :**

**Dewi Sarni A. Rahman, S.Kep**

**223203023**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS  
KESEHATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD  
YANI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**LEMBARAN PERSETUJUAN**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN  
MUSIK PADA NY "I" PENDERITA HIPERTENSI DI  
PEDUKUHAN MRISI PUSKESMAS  
KASIHAN II**

Karya Ilmia Keperawatan ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Disusun Oleh :

Dewi Sarni A. Rahman, S.Kep

NPM : 223203023

**Pembimbing I**



( Suwarno, MNS)  
NPP/ NIDN: 0507108703

**Pembimbing II**



(Jazimatul Khoiriyah Kurniawati,Amd.Kep)  
NIP: 198901312011012004

**LEMBARAN PENGESAHAN**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN**  
**MUSIK PADA NY "I" PENDERITA HIPERTENSI DI**  
**PEDUKUHAN MRISI PUSKESMAS**  
**KASIHAN II**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal 08 Agustus 2023

Disusun oleh:

Dewi Sarni A. Rahman, S.Kep

NPM: 223203023

**Penguji**



(Ferianto, M.Kep)  
NPP/NIDN: 0510028502

**Pembimbing I**



(Suwarno, MNS)  
NPP/NIDN: 0507108703

**Pembimbing II**



(Jazimatul Khoiriyah  
Kurniawati, Amd.Kep)  
NIP: 198901312011012004

Mengetahui



Ket. Prodi Profesi Ners  
Yusuf Paningsih, Skep.,Ns.,M.Kep

NDN:05-0501-8201

## LEMBAR PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Dewi Sarni A. Rahman  
NPM : 223203023  
Program Studi : Profesi Ners  
Judul Skripsi : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Musik Pada Ny I Penderita Hipertensi Di Pedukuhan Mrisi Puskesmas Kasihan II

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarism. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 07 Agustus 2023



Dewi Sarni A. Rahman

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah senantiasa kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan kanuria-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Akhir Karya Ilmia Ners ini dengan tepat pada waktunya dengan judul penerapan tehnik relaksasi otot progresif pada Ny I penderita hipertensi. Dalam proses penyusunan ahir karya ilmiah ners ini penulis mendapatkan banyak bantuan dan motivasi serta arahan dari berbagai pihak pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada kedua orang tua bapak Abdurrahman Bode,S.Pd dan ibunda Kartina Ali beserta saudara-saudari kandungku ( desi,ama,subandi ) yang telah mendoakan dan memberikan banyak dukungan hingga saati ini, oleh karena itu penulis mengucapkan dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Yanita Trisetyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Ners Univeristas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Bapak Ferianto, M.Kep, Selaku Penguji utama yang telah bersedia meluangkan waktunya menguji dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
4. Bapak Suwarno. MNS., Selaku Pembimbing I saya yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners
5. Ibu Jazimatul Khoiriyah Kurniawati,Amd.Kep, II yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
6. Terima kasih kepada Ny. I dan keluarga yang telah bersedia menjadi responden dalam pengambilan penelitian yang peneliti telah dilaksanakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners.
7. Bapak / Ibu Dosen dan seluruh staf Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan.
8. Kepada Kepala Puskesmas Kasihan II drg. Elmi Yudihapasari, MPH yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian didaerah wilayah kerja puskesmas guna untuk menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners.

9. Terimakasih kepada Mr. A yang selalu membantu dalam keuangan, yang baik banget dalam membantu tanpa meminta imblan apapun,terimakasih juga selalu mendengarkan kelah kesuh selama ini
10. Teruntuk sahabatku Novriyanna,Nur Annisa,Jumnaria dan Julaiha terimakasih atas motivasi serta kata-kata tiktok yang diberikan selama mengerjakan karya ilmiah ini, terimakasih juga sering mendengarkan keluhan,suka duka yang dialami penulis, terimakasih telah menjadi tempat pendengar yang baik
11. Terimakasih juga kepada sulfia sadek,wilda,cindy dan ina telah menjadi teman yang baik dan tempat persinggahan selama perkuliahan profesi

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBARAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRAC .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.    Latar Belakang .....	1
B.    Rumusan Masalah .....	2
C.    Tujuan Penulisan .....	2
D.    Manfaat Penulisan .....	2
BAB II TINJAUAN TEORI.....	4
A.    Konsep Teori Penyakit .....	4
1.    Definisi Hiepertensi.....	4
2.    Klarifikasi.....	4
3.    Etiologi Hipertensi .....	5
4.    Manifestasi Klinis Hipertensi.....	5
5.    Patofisiologi Hipertensi.....	6
6.    Pathway .....	8
7.    Penatalaksanaan Medis Dan Keperawatan.....	9
B.    Tehnik Relaksasi Otot Progresif .....	10
C.    Terapi Musik Klasik.....	14
D.    Konsep Asuhan Keperawatan .....	15
BAB III TINJAUAN KASUS.....	22
A.    Tujuan perawatan individu .....	22
B.    Tujuan perawatan keluarga .....	22
C.    Pengkajian kesehatan keluarga.....	23
D.    Pengkajian Tingkat Kemandirian Keluarga .....	34
E.    Analisa Data .....	38
F.    Diagnosa Keperawatan Individu: .....	39
G.    Diagnosa Keperawatan Keluarga .....	39

H.	Penapisan Masalah .....	40
I.	Intervensi .....	42
J.	Catatan Perkembangan .....	47
BAB IV ANALISIS JURNAL.....		58
A.	Cara Mencari Jurnal .....	58
B.	Informasi Jurnal.....	58
C.	Analisa IMRAD .....	59
D.	SOP Tehnik Relaksasi Otot Progresif (ROP).....	60
E.	Hasil penerapan antara jurnal tersebut dengan kasus yang ditemukan...	61
F.	Sudah atau bisakah hal yang ditemukan dijurnal untuk dilakukan pada pasien kelolaan .....	62
BAB V PEMBAHASAN .....		63
A.	Analisa data pengkajian .....	63
B.	Hasil Analisa implementasi Relaksasi Otot Progresif (ROP) .....	64
C.	Kekuatan dan Kelemahan Karya Ilmiah Akhir Ners.....	64
BAB VI PENUTUP .....		66
A.	Kesimpulan.....	66
B.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....		68
LAMPIRAN.....		70

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO .....	4
Tabel 2. 2 klasifikasi hiepertensi .....	5
Tabel 2. 3 Intervensi Keperawatan .....	18
Tabel 3. 1 Pengkajian .....	22
Tabel 3. 2 Identitas Keluarga .....	22
Tabel 3. 3 Keterangan Masalah .....	33
Tabel 3. 4 Pengkajian dengan 5 kunci pertanyaan (Five key questions) .....	34
Tabel 3. 5 Pemeriksaan Fisik .....	35
Tabel 3. 6 Analisa Data .....	38
Tabel 3. 7 Penapisan Masalah Diagnosa: Manajemen Kesehatan Tidak Efektif .	40
Tabel 3. 8 Penapisan masalah Diagnosa: Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif .....	41
Tabel 3. 9 Intervensi Keperawatan Individu .....	42
Tabel 3. 10 Catatan Perkembangan .....	47

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Hipertensi .....	8
Gambar 2. 2 gerakan 1 dan 2 .....	11
Gambar 2. 3 gerakan 3 .....	11
Gambar 2. 4 gerakan 4 .....	12
Gambar 2. 5 gerakan 5,6, 7 & 8 .....	12
Gambar 2. 6 Gerakan 9,10,11 & 12 .....	13
Gambar 2. 7 Gerakan 13 dan 14 .....	14
Gambar 4. 1 Proses Pencarian Jurnal .....	58
Gambar 4. 2 SOP Tehnik Relaksasi Otot Progresif (ROP) .....	60
Gambar 4. 3 Hasil Penerapan antara jurnal dan kasus .....	61

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	71
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	72
Lampiran 3 Dokumentasi.....	73
Lampiran 4 Leaflet.....	75
Lampiran 5 Hasil Cek Plagiarisme .....	77

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA