

**PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PADA PASIEN TN. K DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS KALASAN**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



Disusun Oleh :

**MESSI AYU CAROLIN**

**NPM: 223203027**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN TN. K DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALASAN

Karya Ilmiah Keperawatan ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji  
Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Ahmad Yani

Yogyakarta

Disusun Oleh :  
Messi Ayu Carolin  
NPM: 223203027

Yogyakarta, 03 Agustus 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



**Ferianto, M.Kep**

NPP/NIDN : 0510028502



**Sriyati Sipora, S.Kep.,Ns**

NIP : 196908051989112003

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN TN. K DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALASAN

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal: 09 Agustus 2023

Oleh:

Messi Ayu Carolin

NPM : 223203027

Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II

Anastasia Suci Sukmawati, M.,Ng

NIDN: 0520028202

Ferianto, M.Kep

NIDN: 0510028502

Sriyati Sipora, S. Kep., Ns

NIP: 79690805198112003



Mengetahui,

Ka. Prodi Profesi Ners

Yanita Trisetyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep

NDN: 05-0501-8201

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Messi Ayu Carolin

NPM 223203027

Progran Studi : Profesi Ners

Fakultas : Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah ini dengan judul “Penerapan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Tn.K Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan” benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir karya ilmiah akhir ini. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya ilmiah akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 10 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,

A rectangular postage meter stamp from Indonesia, featuring a blue and yellow design with the Garuda Pancasila emblem. The stamp includes the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', 'METER', and 'TEMPER'. A handwritten signature is written over the stamp.

Messi Ayu Carolin S.Kep

## KATA PENGANTAR

Dengan penuh kerendahan hati penulis memanjatkan puji dan syukur nikmat yang tak terhingga kepada Allah Subhanahuwata'ala Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners yang berjudul **“Penerapan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Tn. K Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan”**. Penyusunan karya ilmiah ini penulis susun dengan tujuan untuk memenuhi persyaratan dalam menempuh Pendidikan Ners pada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta 2023.

Penulis menyadari dalam penyusunan ini cukup banyak hambatan dan segala kesulitan yang dihadapi. Namun berkat do'a, bimbingan dan bantuan moril maupun material serta kerja sama yang tulus dari berbagai pihak, maka hal-hal yang dapat menyusahkan dapat teratasi dengan baik. Tak lupa ucapan yang tulus dan penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Yanita Trisetyaningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
3. dr. Dini Threes Harjanti selaku ketua Puskesmas Kalasan yang telah membimbing dan menerima dengan baik atas berjalannya KIAN ini
4. Bapak Ferianto, M.Kep selaku pembimbing I KIAN yang sangat sabar dan baik dalam membimbing kami.
5. Ibu Sriyati Sipora, S.Kep.,Ns selaku pembimbing II KIAN yang sangat sabar dan antusias dalam membimbing
6. Ibu Anastasia Suci Sukmawati, M., Ng selaku dosen penguji yang telah memberikan segala saran dan masukan demi penyempurnaan karya ilmiah.
7. Seluruh dosen program studi profesi ners Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta yang belum sempat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan ilmu pengetahuan kurang dari setahun kepada saya yang sebagai mahasiswi jalur eksternal.

8. Kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan banggakan, Papa Munir dan Mama Herliana yang senantiasa selalu memberikan dukungan materil, serta doa-doa dari kejauhan ribuan kilometer, semoga kalian berdua sehat selalu dan bisa melihat anak kalian sukses.
9. Kepada Kakak saya tercinta Bobby Ade Chandra beserta istri Yuli Cristianti dan kedua keponakan saya yang sangat saya sayangi Najwa Aulia Zahra & Ghafi Al Chandra yang selalu memberikan dukungan serta semangat dalam segala proses
10. Teman-teman seperjuangan profesi ners khususnya kak Fitri, Dila dan Natasya, terima kasih banyak untuk segala cerita singkat kita dari mulai perkenalan, kebersamaan, kebahagiaan di tanah perantauan ini. Sangat bersyukur dan beruntung bisa melewati fase ners ini bersama kalian. Semoga pertemanan kita tetap berlanjut walau terpisah oleh tanah kelahiran. Dan juga seluruh teman-teman seperjuangan angkatan XIX Universitas Jendral Ahmad Yani yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
11. Serta yang terakhir kepada seseorang yang tidak bisa saya sebutkan namanya saya ucapkan banyak sekali terima kasih atas kesabaran, dukungan dan semangatnya serta telah berpartisipasi menemani saya untuk menyelesaikan penyusunan KIAN ini hingga tuntas

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABLE .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	1
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Karya Ilmiah .....	6
E. Tehnik Pengumpulan Data.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Teori.....	7
1. Hipertensi .....	7
2. Lansia .....	17
3. Relaksasi Otot Progresif.....	18
B. Asuhan Keperawatan Teoritis.....	20
1. Pengkajian .....	20
2. Diagnosa Keperawatan.....	21
3. Luaran Keperawatan.....	22
4. Intervensi dan Rasional .....	23
<b>BAB III TINJAUAN KASUS.....</b>	<b>26</b>
A. Pengkajian.....	26

B. Analisa Data dan Diagnosa Keperawatan .....	45
C. Rencana Keperawatan.....	51
D. Implementasi Keperawatan dan Evaluasi .....	54
<b>BAB IV TEHNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL .....</b>	<b>64</b>
A. Cara Mencari Jurnal .....	64
B. Resume Jurnal.....	64
1. Introduction .....	64
2. Metode Pnelitian ( <i>Method</i> ).....	65
3. Hasil Penelitian ( <i>Result</i> ).....	65
4. Diskusi ( <i>Discussion</i> ).....	65
C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus .....	66
1. Rencana Tindakan .....	66
2. Standar Operasional Prosedur (SOP).....	66
3. Bagaimana Observasi akan dilakukan.....	69
4. Hasil Outcome Apa Aja Yang Dinilai.....	69
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>70</b>
A. Analisa dan Pengkajian.....	70
B. Diagnosa Keperawatan .....	71
C. Intervensi Keperawatan .....	72
D. Analisis Hasil Implementasi Relaksasi Otot Progresif .....	73
E. Evaluasi Keperawatan.....	74
F. Kekuatan dan Kelemahan Karya Ilmiah Akhir Ners .....	76
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>



## DAFTAR TABLE

Tabel 1. Daftar Luaran Utama .....	22
Tabel 2. Daftar Intervensi Utama Dan Rasional .....	23
Tabel 3. Format Pengkajian dan Asuhan Keperawatan Keluarga .....	26
Tabel 4. Pengkajian Kesehatan Keluarga .....	27
Tabel 5. Family Tree-wellbeing.....	27
Tabel 6. Pengkajian Tingkat Kemandirian Keluarga.....	40
Tabel 7. Pemeriksaan Fisik Keluarga .....	42
Tabel 8. Analisa Data Dan Diagnosa Keperawatan.....	45
Tabel 9. Format Penapisan Masalah (Diagnosa 1) .....	47
Tabel 10. Format Penapisan Masalah (Diagnosa II).....	48
Tabel 11. Format Penapisan Masalah (Diagnosa III) .....	49
Tabel 12. Rncana Keperawatan .....	50
Tabel 13. Implementasi Keperawatan dan Evaluasi Hari I.....	53
Tabel 14. Implementasi Keperawatan dan Evaluasi Hari II .....	57
Tabel 15. Implementasi Keperawatan dan Evaluasi Hari III.....	60
Tabel 16. Pico Pencarian Jurnal.....	63
Tabel 17. Hasil Intervensi Relaksasi Otot Progresif .....	65
Tabel 18. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	66
Tabel 19. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien .....	76

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peragaan Relaksasi Otot Progresif .....	67
---------------------------------------------------	----

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah .....	85
Lampiran 2. Hasil Pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) .....	86
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 4. Hasil Plagiarisme .....	90

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA