

**PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASIHAN II**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh:

Nanang Kurniawan

NPM: 223203110

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

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASIHAN II

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji Progam Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Disusun Oleh:

Nanang Kurniawan, S. Kep

NPM: 223203110

Yogyakarta, 5 Januari 2024

Pembimbing I



(Anastasia Suci Sukmawati M.Ng)

NIDN. 0520028202

Pembimbing II



(Jazimatul Khoriyah K., Amd. Kep)

NIP. 19890131 201101 2 004

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASIHAN II

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal. 6 Januari 2024

Disusun Oleh:
Nanang Kurniawan
NPM: 223203110

Penguji,



(Dr. Sujono Rivadi, M. Kes)
NIDN. 0501087601

Pembimbing I



(Anastasia Suci
Sukmawati M Ng)
NIDN. 0520028202

Pembimbing II



(Jazimatul Khoriyah K.,
Amd Kep)
NIP. 19890131 201101 2 004

Mengetahui,
Ka. Prodi Profesi Ners



(Fajriyati Nur Azizah, M. Kep., Sp. Kep. J.)
NPP. 2009.13.0027

PERNYATAAN

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

Nama : Nanang Kurniawan

NPM : 223203110

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIAN : **“Penerapan Kombinasi Terapi Rendam Kaki Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kasihan II”.**

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. 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 paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 5 Januari 2023



Nanang Kurniawan, S. Kep
NPM : 223203110

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian KIAN yang berjudul **“Penerapan Kombinasi Terapi Rendam Kaki Dengan Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kasihan II”**. Penyusunan penelitian ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa untuk mencapai gelar Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penelitian ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Fajriyati Nur Azizah, M.Kep., Sp. Kep. J selaku Ketua Progam Studi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Anastasia Suci Sukmawati, M.Ng, Selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam penyusunan KIAN.
4. Dr. Sujono Riyadi, M. Kes Selaku penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya menguji dan mengarahkan dalam penyusunan KIAN.
5. Jazimatul Khoriyah K., Amd. Kep. Selaku pembimbing II dilahan yang setiap saat meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyusunan KIAN.
6. Seluruh Bapak Ibu Dosen dan Staf pendidikan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
7. Terimakasih kepada Ny. B dan keluarga yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian yang telah dilaksanakan.
8. Keluarga yang selalu memberikan dukungan, yakni dukungan moral dan dukungan material selama penyusunan penelitian KIAN.
9. Teman-teman seperjuangan Profesi Ners yang selama ini menimba ilmu bersama-sama di kampus yang kita tercinta.
10. Seluruh pihak yang turut membantu dalam penyusunan KIAN yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini jauh dari kata sempurna. Semata-mata karna keterbatasan yang ada pada penulis baik pengalaman, pengetahuan, dan waktu yang tersedia. Oleh, karena itu penulis berharap agar Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat terutama dalam perkembangan ilmu keperawatan dimasa mendatang. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 Desember 2023
Peneliti

Nanang Kurniawan, S.Kep
223203110

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xii
ABSTRACT	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A JUDUL	1
B LATAR BELAKANG	1
C TUJUAN PENULISAN	5
D MANFAAT	5
E TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	6
 BAB II TINJAUAN TEORI.....	 7
A. KONSEP LANJUT USIA	7
1. Pengertian.....	7
2. Klasifikasi.....	7
3. Perubahan Pada Lanjut Usia.....	7
B. KONSEP HIPERTENSI.....	10
1. Pengertian	10
2. Etiologi	11
3. Klasifikasi.....	12
4. Patophysiology	12
5. Gambaran Klinis.....	13
6. Pemeriksaan Penunjang.....	14
7. Penatalaksanaan Medis dan Keperawatan.....	14
C. KONSEP RENDAM KAKI AIR HANGAT	15

1. Definisi	15
2. Manfaat.....	16
3. Teknik Pelaksanaan	16
D. KONSEP RELAKSASI OTOT PROGRESIF	17
1. Definisi	17
2. Tujuan.....	17
3. Manfaat.....	18
4. SOP.....	18
E. ASUHAN KEPERAWATAN TEORITIS	21
BAB III TINJAUAN KASUS.....	33
A. RIWAYAT KLIEN/DATA UMUM KLIEN.....	33
B. STATUS KESEHATAN SAAT INI.....	34
C. PEMERIKSAAN FISIK.....	36
D. DATA PENUNJANG	38
E. TERAPI	38
F ASUHAN KEPERAWATAN.....	50
BAB IV TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL.....	57
A. CARA MENCARI JURNAL	57
B. RESUME JURNAL	58
C. RENCANA APLIKASI JURNAL PADA KASUS.....	61
BAB V PEMBAHASAN	65
A. ANALISA MASALAH KEPERAWATAN	65
B. ANALISA INTERVENSI	66
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. KESIMPULAN.....	70
B. SARAN.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	7
Tabel 3. 1 Mini-Mental State Examination (MMSE).....	40
Tabel 3. 2 Braden Scale.....	41
Tabel 3. 3 Katz Index	43
Tabel 3. 4 Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)	47
Tabel 3. 5 Morse Fall Scale (MFS)	49
Tabel 3. 6 Analisa Data	50
Tabel 3. 7 Intervensi Keperawatan.....	51
Tabel 3. 8 Implementasi Keperawatan	53
Tabel 3. 9 Observasi Catatan Perkembangan Pasien	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal	57
Gambar 5. 1 Evaluasi Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	57

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran 1 Persetujuan Etik	76
Lampiran 2 Informed Consent	77
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan, Alat dan Bahan.....	79
Lampiran 4 Hasil Cek Plagiarisme	82

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASIHAN II

Nanang Kurniawan¹, Anastasia Suci Sukmawati²

nanang24061998@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam pembuluh darah arteri, seseorang didiagnosis hipertensi apabila tekanan sistolik dan diastoliknya mencapai angka $\geq 140/90$ mmHg. Pengobatan untuk hipertensi dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan tehnik farmakologi dan non farmakologi, salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif.

Tujuan: mengetahui keefektifan terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif untuk mengurangi tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Metode: Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi – partisipasi dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada 1 pasien.

Hasil: penerapan intervensi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif dilakukan 5x pertemuan selama 5 hari yang dilakukan selama 15 menit. Hasil evaluasi didapatkan setelah dilakukan Terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif yang dilakukan 5x pertemuan secara berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan rata-rata pada sistolic sebesar 7,4 mmHg sedangkan pada Diastolic sebesar 2,2 mmHg.

Kesimpulan: terapi non farmakologi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah Systolic dan Diastolic pada penderita Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, lansia, rendam kaki air hangat, relaksasi otot progresif

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

IMPLEMENTATION COMBINATION OF FOOT SOAK THERAPY INTERVENTION AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT KASIHAN II HEALTH

Nanang Kurniawan¹, Anastasia Suci Sukmawati²

nanang24061998@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition without symptoms, where the pressure is abnormally high in the arteries, a person is diagnosed with hypertension if the systolic and diastolic pressure reaches $\geq 140/90$ mmHg. Treatment for hypertension can be carried out using two methods, namely pharmacological and non-pharmacological techniques. One non-pharmacological technique that can be used to lower blood pressure is by administering warm water foot soak therapy and progressive muscle relaxation.

Objective: to determine the effectiveness of warm water foot soak therapy and progressive muscle relaxation to reduce blood pressure in people with hypertension.

Method: Data collection technique using observation - participation where the researcher makes observations and participates in carrying out nursing care actions for 1 patient.

Results: The implementation of the warm water foot soak and progressive muscle relaxation intervention was carried out in 5 meetings over 5 days for 15 minutes. The evaluation results obtained after warm water foot soak therapy and progressive muscle relaxation carried out 5 times in a row were able to reduce blood pressure in hypertension patients with an average of 7.4 mmHg in systolic while 2.2 mmHg in diastolic.

Conclusion: non-pharmacological therapy of warm water foot soaking and progressive muscle relaxation is effective in reducing systolic and diastolic blood pressure in people with hypertension.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, elderly, warm water foot soak, progressive muscle relaxation

¹Student of Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer in Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta