

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR**

Studi Kasus Di Ruang Mars RSAU Efram Harsana



Oleh:

NINIK KHODARSIH

NIM.24650473

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2024/2025

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR**

Studi Kasus Di Ruang Mars RSAU Efram Harsana

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan Kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat
Penyusunan Karya Ilmiah Akhir



Oleh:

NINIK KHODARSIH

NIM.24650473

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2024/2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : NINIK KHODARSIH

Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA
TIDUR DI RUANG MARS RSAU EFRAM HARSANA

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir
pada tanggal : 02 Desember 2024

Oleh :

Pembimbing



Lina Ema Purwanti S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0730017702

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D

NIDN. 0715127904

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : NINIK KHODARSIH

Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA
TIDUR DI RUANG MARS RSAU EFRAM HARSANA

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo, Tanggal : 06 Januari 2025

Mengetahui

Tim Penguji:

Tanda Tangan

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep :

Anggota : Lina Ema Purwanti S.Kep., Ns., M.Kep :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D

NIDN 0715127904

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NINIK KHODARSIH

NIM : 24650473

Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Ruang Mars RSAU Efram Harsana”** adalah bukan Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, Desember 2024

Yang Menyatakan



Ninik Khodarsih
NIM.24650473

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan KIA dengan judul “**Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Ruang Mars RSAU Efram Harsana**”. Karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Ners (Ners) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan yang bermanfaat hingga memberikan perhatian dalam penyusunan KIA dari awal hingga selesai.
4. Lina Ema Purwanti S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing yang dengan tulus ikhlas berkenan meluangkan waktu, memberikan perhatian, membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan KIA dari awal hingga selesai.
5. Kepala Rumah Sakit Angkatan Udara dr. Efram Harsana Magetan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

6. Responden yang telah meluangkan waktu dalam penelitian.
7. Ibu, suami, anak-anak dan seluruh keluarga yang selalu mengiringi langkahku dengan do'a dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
8. Rekan-rekan seperjuangan dan sahabat dalam naungan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah tulus ikhlas memberikan perhatian, dorongan semangat, serta bantuan sehingga KIA ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas bantuannya. Penulis hanya bisa berdoa semoga Allah SWT membalas amal baik semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian KIA.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu saran dan kritik yang konstruktif senantiasa penulis harapkan. Penulis berharap, semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua orang yang membaca terutama bagi Civitas Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Ponorogo, Desember 2024

Penulis

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG MARS RSAU EFRAM HARSANA

Oleh : Ninik Khodarsih

NIM.24650473

Hipertensi penyakit tidak menular pembunuh nomor satu di dunia. Salah satu tanda gejala hipertensi dapat menyebabkan penderita mengalami gangguan pola tidur tentunya hal ini sangat berpengaruh terhadap kondisi penderita. Sehingga diperlukan penanganan non farmakologi salah satunya dengan relaksasi otot progresif . Studi kasus ini bertujuan untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi

Asuhan keperawatan pada pasien dilakukan di Ruang Mars RSAU dr.Efram Harsana Magetan selama 7 hari berturut-turut. Metode yang digunakan adalah dengan studi kasus yang menggunakan kelompok kasus kelolaan.

Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan terdapat perkembangan pasien dari sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi masalah gangguan pola tidur teratasi

Pada awal implementasi pada Ny.R mengeluh sulit tidur, sering terjaga dan merasa tidak puas tidur, istirahat tidak cukup, nyeri yang dirasakan sudah berkurang skala 3, pasien tampak mengantuk, sering menguap, mata sayu. Didapatkan diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Selanjutnya implementasi hari ke 7 pasien mengatakan tidur nyenyak, tidak terbangun di malam hari, pasien tampak segar, bersemangat, keluhan tidur teratasi dan bisa mempraktekan relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil penerrapan yang sudah dilakukan terdapat perkembangan pasien dari sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi masalah gangguan pola tidur teratasi.

Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non farmakologi atau intervensi pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur akibat hipertensi tetapi dalam prosesnya membutuhkan waktu yang konsisten

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Gangguan Pola Tidur , Hipertensi

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN HYPERTENSION PATIENTS WITH NURSING PROBLEMS OF SLEEP PATTERN DISORDERS IN THE MARS ROOM OF EFRAM HARSANA HOSPITAL

By: Ninik Khodarsih
NIM.24650473

Hypertension is the number one killer non-communicable disease in the world. One of the signs of hypertension symptoms can cause sufferers to experience sleep pattern disorders, of course this greatly affects the patient's condition. So that non-pharmacological treatment is needed, one of which is progressive muscle relaxation. This case study aims to apply progressive muscle relaxation therapy to overcome sleep pattern disorders in hypertensive patients

Nursing care for patients was carried out in the Mars Room of Dr. Efram Harsana Hospital Magetan for 7 consecutive days. The method used is a case study using a group of managed case group.

Based on the results of the implementation that has been carried out, there is a development of patients before and after progressive muscle relaxation therapy in hypertensive patients, the problem of sleep pattern disorders has been resolved

At the beginning of the assessment, Mrs. R complained of difficulty sleeping, often waking up and feeling dissatisfied with sleeping, not getting enough rest, the pain felt had decreased to scale 3, the patient looked sleepy, often yawned, her eyes were droopy. A diagnosis of disturbed sleep patterns was found to be related to lack of sleep control. Furthermore, on the 7th day of implementation, the patient said he slept soundly, he did not wake up at night, the patient looked fresh, enthusiastic, his sleep complaints were resolved and he was able to practice progressive muscle relaxation. Based on the results of the implementation that has been carried out, there is progress in patients before and after progressive muscle relaxation therapy in hypertensive patients, the problem of sleep pattern disorders is resolved

Progressive muscle relaxation therapy can be used as a non pharmacological technique or intervention for patients who experience sleep pattern disorders due to hypertension, but the process requires consistent time.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Sleep Pattern Disorders, Hypertension

DAFTAR ISI

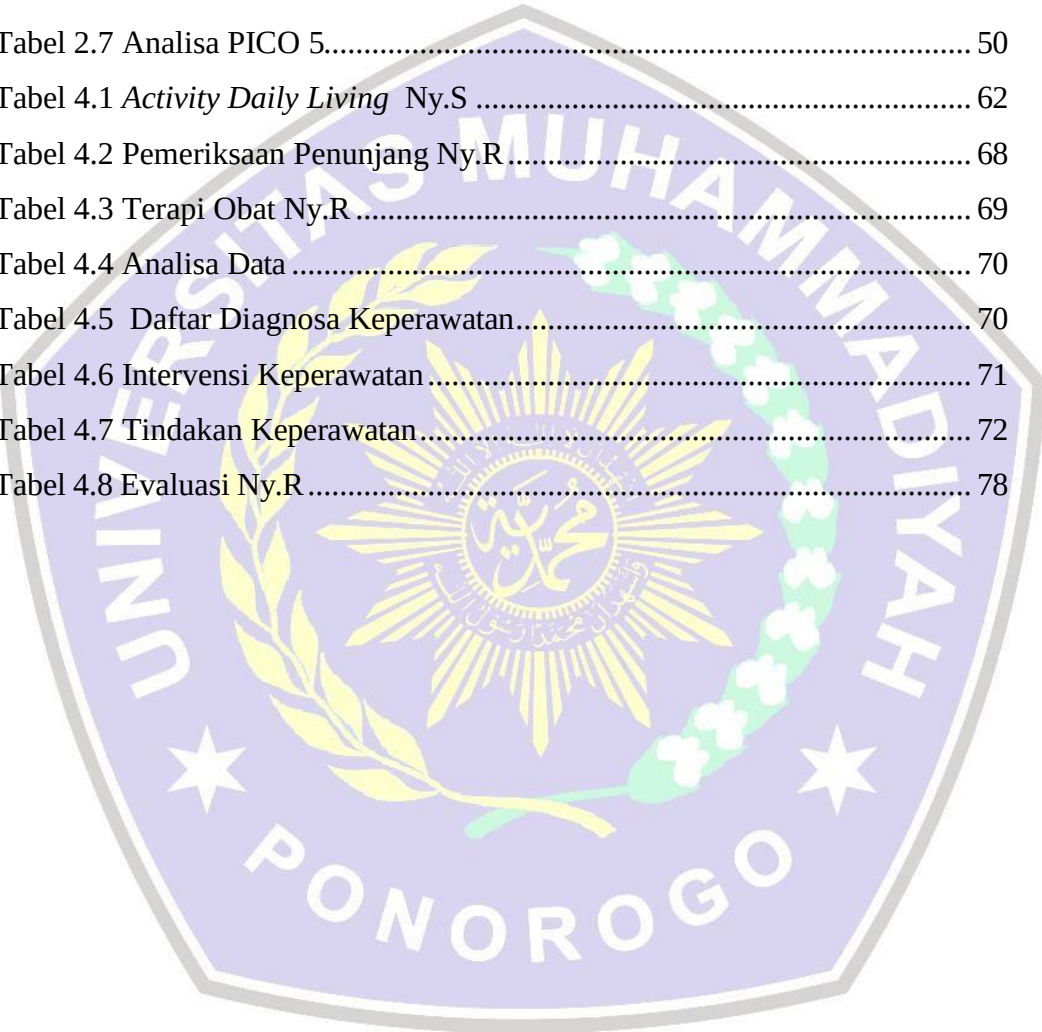
COVER LUAR	i
COVER DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.2.1 Tujuan Penulisan.....	5
1.2.2 Tujuan umum	5
1.2.3 Tujuan khusus	6
1.3 Manfaat	6
1.3.1 Manfaat Teoritis	6
1.3.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR.....	8
2.1 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	8
2.1.1 Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	8
2.1.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	8
2.1.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.1.4 Hal – Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Kegiatan Relaksasi.....	9
2.1.5 Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	10
2.2 Konsep Hipertensi	13
2.2.1 Pengertian Hipertensi	13
2.2.2 Klasifikasi hipertensi	13
2.2.3 Etiologi Hipertensi.....	15

2.2.4	Patofisiologi Hipertensi	17
2.2.5	Manifestasi klinis Hipertensi	19
2.2.6	Faktor Risiko Hipertensi.....	20
2.2.7	Penatalaksanaan Medis Hipertensi	23
2.2.8	Pemeriksaan Laboratorium Hipertensi	24
2.2.9	Pathway Hipertensi.....	26
2.3	Konsep Gangguan Pola Tidur	27
2.3.1	Definisi Gangguan Pola Tidur.....	27
2.3.2	Etiologi Gangguan Pola Tidur.....	27
2.3.3	Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur.....	28
2.3.4	Fisiologi Tidur.....	28
2.3.5	Fungsi Tidur	29
2.3.6	Kebutuhan Dan Pola Tidur Normal Pada Remaja Sampai Dewasa Muda	31
2.3.7	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	32
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi.....	35
2.4.1	Pengkajian	35
2.4.2	Diagnosis Keperawatan	39
2.4.3	Intervensi Keperawatan.....	40
2.4.4	Implementasi	41
2.4.5	Evaluasi.....	42
2.5	EBN.....	43
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS		52
3.1	Metode.....	52
3.2	Teknik Penulisan	52
3.3	Waktu dan Tempat	52
3.4	Pengumpulan Data	53
3.4.1	Wawancara	53
3.4.2	Observasi.....	53
3.4.3	Studi Dokumentasi dan Angket.....	53
3.5	Alur Kerja.....	54
3.6	Etika	55
BAB 4 LAPORAN KASUS		57
4.1.1	Identitas Klien	57
4.1.2	Keluhan Utama.....	58
4.1.3	Riwayat Penyakit Sekarang.....	58
4.1.4	Riwayat Kesehatan Dahulu	59

4.1.5	Riwayat Kesehatan Keluarga.....	59
4.1.6	Riwayat Psikososial.....	59
4.1.7	Pola Kesehatan Sehari-Hari.....	62
4.1.8	Pemeriksaan Fisik.....	63
4.1.9	Pemeriksaan Penunjang.....	68
4.1.10	Penatalaksanaan.....	69
4.2	Analisa Data.....	70
4.3	Diagnosa Keperawatan.....	70
4.4	Intervensi Keperawatan.....	71
4.5	Tindakan Keperawatan.....	72
4.6	Evaluasi Keperawatan.....	78
BAB 5 PEMBAHASAN		81
5.1	Pengkajian.....	81
5.2	Diagnosis Keperawatan.....	83
5.3	Intervensi Keperawatan.....	84
5.4	Implementasi Keperawatan.....	85
5.5	Evaluasi Keperawatan.....	89
BAB 6 PENUTUP.....		92
6.1	Kesimpulan.....	92
6.2	Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA		96
LAMPIRAN.....		100

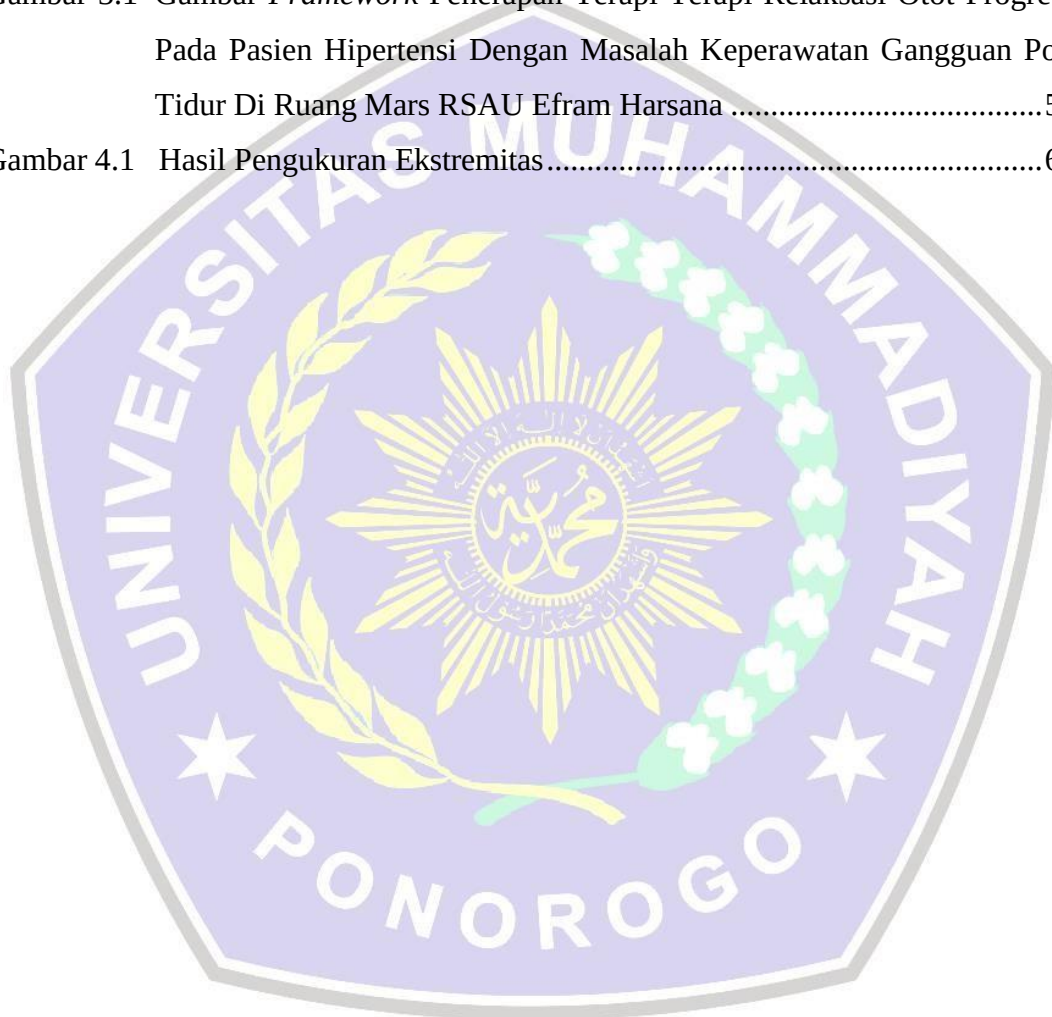
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VIII	18
Tabel 2.2 Tabel Intervensi Keperawatan.....	43
Tabel 2.3 Analisa PICO 1.....	45
Tabel 2.4 Analisa PICO 2.....	47
Tabel 2.5 Analisa PICO 3.....	48
Tabel 2.6 Analisa PICO 4.....	49
Tabel 2.7 Analisa PICO 5.....	50
Tabel 4.1 <i>Activity Daily Living</i> Ny.S	62
Tabel 4.2 Pemeriksaan Penunjang Ny.R.....	68
Tabel 4.3 Terapi Obat Ny.R	69
Tabel 4.4 Analisa Data	70
Tabel 4.5 Daftar Diagnosa Keperawatan.....	70
Tabel 4.6 Intervensi Keperawatan.....	71
Tabel 4.7 Tindakan Keperawatan.....	72
Tabel 4.8 Evaluasi Ny.R.....	78



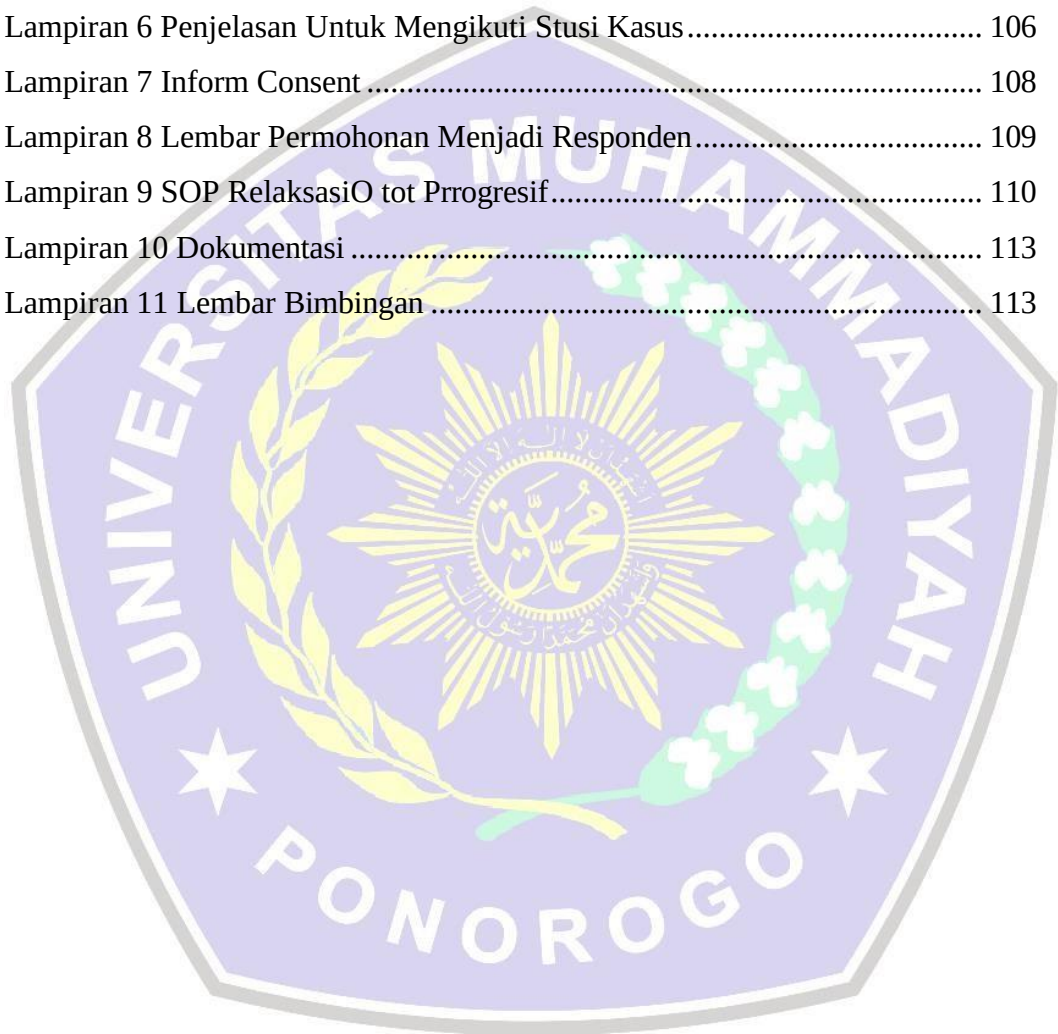
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan Cuci Tangan 6 Langkah	11
Gambar 2.2	Gerakan Relaksasi Otot Progresif 9	11
Gambar 2.3	Gerakan Relaksasi Otot Progresif 11	11
Gambar 2.4	Gerakan Relaksasi Otot Progresif 13	12
Gambar 2.5	Pathway Hipertensi.....	13
Gambar 3.1	Gambar <i>Framework</i> Penerapan Terapi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Ruang Mars RSAU Efram Harsana	54
Gambar 4.1	Hasil Pengukuran Ekstremitas.....	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal	101
Lampiran 2 Balasan Surat Izin Pengambilan Data Awal	102
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian Dari RSAU dr Efram Harsana	103
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian Dari Kesbangpol	104
Lampiran 5 Form Pendampingan pengambilan Kasus.....	105
Lampiran 6 Penjelasan Untuk Mengikuti Stusi Kasus	106
Lampiran 7 Inform Consent	108
Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	109
Lampiran 9 SOP RelaksasiO tot Prrogresif.....	110
Lampiran 10 Dokumentasi	113
Lampiran 11 Lembar Bimbingan	113



DAFTAR SINGKATAN

AHA	: American Heart Association
BPS	: Badan Pusat Statistik
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
RSAU	: Rumah Sakit Angkatan Udara
SDKI	: Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standart Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standart Luaran Keperawatan Indonesia
SOP	: <i>Standart Operasional Prosedure</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

