

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**

**Di Ruang KH. Ahmad Dahlan
Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Ponorogo**



Oleh:

**ARIF MUKHTARI
NIM. 24650404**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**

**Di Ruang KH. Ahmad Dahlan
Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Ponorogo**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mengikuti Seminar Karya Ilmiah
Akhir Ners (KIA-N) Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

**ARIF MUKHTARI
NIM. 24650404**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ARIF MUKHTARI

NIM ; 24650404

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 Nyeri Akut”** 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, 29 Mei 2024

Yang Menyatakan



Arif Mukhtari
NIM. 24650404

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : ARIF MUKHTARI

Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

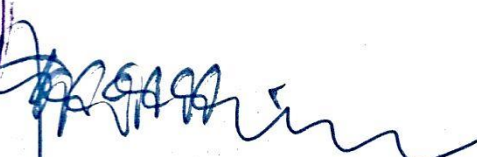
Telah disetujui untuk diuikan di hadapan Dewan Pengui pada Tanggal: 23
Januari 2025

Oleh:
Pembimbing



Sulisty Andarmoyo, S.Kep..Ns..M.Kes..PhD
NIDN. 0715127903

Mengetahui.
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulisty Andarmoyo, S.Kep..Ns..M.Kes..PhD
NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : ARIF MUKHTARI

Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Program Studi Profesi Ners Fakultas
Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal :

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Anggota : Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,PhD


.....

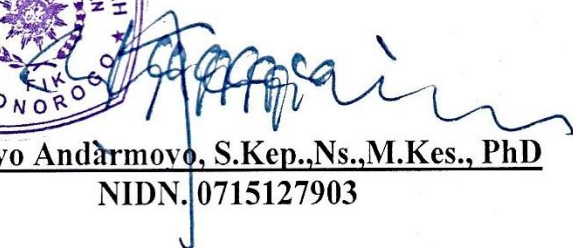
.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes., PhD

NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyang, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada-Nya, karena telah memberikan kelancaran, kekuatan, rahmat, dan hidayah serta kesehatan yang tak ternilai harganya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut.

Dalam proses penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners ini penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan belum dapat dikatakan sepenuhnya sempurna karena adanya keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Namun kekurangan tersebut akan dijadikan perbaikan untuk sesuatu yang jauh lebih baik kedepannya. Penulis juga menyadari bahwa usaha yang peneliti lakukan tidak terlepas dari adanya keterlibatan dari berbagai pihak lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik materi maupun non materi. Oleh karena itu penulis dengan besar hati mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Popnorogo yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Program Studi Profesi Ners.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,PhD. selaku pembimbing dan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam penyusunan proposal ini.

3. Dr. Barunanto Ashadi, M.Si, selaku direktur RSU Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin lahan dan support dimana penelitian ini dilakukan.
4. Segenap dosen Program Studi Profesi Ners, Karyawan Tata Usaha untuk bantuan ilmu yang bermanfaat yang telah diajarkan.
5. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu juga dalam penyelesaian penulisan proposal ini.

Dalam penulisan ini masih jauh dari sempurna baik dalam penulisan maupun penyajian materi. Untuk itu penulis mengharapkan kritis dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan dan peningkatan kualitas dalam penulisan yang akan mendatang.

Saya berharap semoga Karya Ilmiah ini dapat digunakan dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkan serta karya ilmiah ini dapat diteruskan lagi.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Ponorogo, 22 Januari 2025
Penulis,

ARIF MUKHTARI
NIM. 24650404

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

Di Ruang KH. Ahmad Dahlan

Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:

ARIF MUKHTARI

24650404

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien dengan hipertensi adalah nyeri akut, sehingga perlu adanya upaya untuk mengatasi hal tersebut. Salah satunya dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Metode Penelitian yang digunakan menggunakan penelitian studi kasus pendekatan kualitatif. Asuhan keperawatan ini dilakukan pada tanggal 03 - 07 Desember 2024. Tujuan mengetahui apakah pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi masalah nyeri akut pada pasien penderita hipertensi di Ruang KH. Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo yang dapat memberi manfaat berupa menurunkan intensitas nyeri kepala. Studi kasus ini akan berlangsung selama 5 hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah penerapan. Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah Ny.S mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 6 mmHg. Kesimpulan pada studi kasus Ny. S penurunan intensitas nyeri dengan terapi relaksasi otot progresif, nyeri yang dirasakan Ny. S sudah teratasi seluruhnya di hari ke-5 dengan melakukan terapi 5 hari berturut-turut.

Kata kunci :Hipertensi, Nyeri Akut, Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN HYPERTENSION PATIENTS WITH NURSING PROBLEMS OF ACUTE PAIN

In the KH. Ahmad Dahlan Room

Muhammadiyah Ponorogo General Hospital (RSU)

By:

ARIF MUKHTARI

24650404

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest or calm. Nursing problems that often arise in patients with hypertension are acute pain, so efforts are needed to overcome this. One of them is by implementing progressive muscle relaxation therapy. The research method used is a qualitative case study approach. This nursing care was carried out on December 03-07, 2024. The aim is to find out whether the provision of progressive muscle relaxation therapy can overcome acute pain problems in patients with hypertension in the KH Room. Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo which can provide benefits in the form of reducing the intensity of headaches. This case study will last for 5 days. Blood pressure measurements were taken before and after the application. After the application of the progressive muscle relaxation technique, Mrs. S's blood pressure decreased by 6 mmHg in systolic and diastolic blood pressure. The conclusion of the case study of Mrs. S is a decrease in pain intensity with progressive muscle relaxation therapy, the pain felt by Mrs. S has been completely resolved on the 5th day by doing therapy for 5 consecutive days.

Keywords: Hypertension, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah	5
1.3.Tujuan.....	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus.....	5
1.4.Manfaat.....	6
1.4.1. Secara Teoritis	6
1.5.Pengumpulan Data	7
BAB 2 : TINJAUAN LITERATUR	9
2.1.Konsep Dasar Hipertensi.....	9
2.1.1. Definisi Hipertensi	9
2.1.2. Etiologi Hipertensi	9
2.1.3. Manifestasi Hipertensi.....	12
2.1.4. Klasifikasi Hipertensi	12
2.1.5. Patofisiologi Hipertensi	14
2.1.6. Penatalaksanaan Hipertensi	16
2.1.7. Komplikasi Hipertensi.....	21
2.1.8. <i>Pathway</i> Hipertensi	24

2.2.Konsep Dasar Nyeri Kepala	25
2.2.1. Definisi Nyeri Kepala.....	25
2.2.2. Etiologi Nyeri Kepala.....	25
2.2.3. Klasifikasi Nyeri Kepala	26
2.2.4. Manifestasi Nyeri Kepala	27
2.2.5. Komplikasi Nyeri Kepala	27
2.3.Konsep Dasar Nyeri Akut	28
2.3.1. Definisi Nyeri Akut	28
2.3.2. Etiologi Nyeri Akut	28
2.3.3. Fisiologi Nyeri Akut.....	29
2.3.4. Teori Pengontrolan Nyeri	30
2.3.5. Patofisiologi Nyeri Akut terhadap Hipertensi	31
2.3.6. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Akut	32
2.3.7. Pengukuran Nyeri Akut	35
2.3.8. Penatalaksanaan Medis Nyeri Akut	36
2.3.9. SOP Pengukuran Nyeri	38
2.4.Konsep Dasar Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif	40
2.4.1. Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif	40
2.4.2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif	41
2.4.3. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif	41
2.4.4. Mekanisme Kerja Terapi Relaksasi Otot Progresif	42
2.4.5. SOP Pemberian Terapi Relaksasi Progresif	42
2.5.Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi.....	46
2.5.1. Pengkajian	46
2.5.2. Data Penunjang.....	52
2.5.3. Daftar Diagnosis Keperawatan.....	53
2.5.4. Intervensi Keperawatan	53
2.5.5. Implementasi Keperawatan	55
2.5.6. Evaluasi Keperawatan	56
2.6.Evidence Based Nurse (EBN)	58
BAB 3 : METODE LAPORAN KASUS.....	71
3.1.Metode Penelitian.....	71

3.2. Teknik Penelitian.....	71
3.3. Waktu dan Tempat	72
3.3.1. Waktu Penelitian	72
3.3.2. Tempat Penelitian.....	72
3.4. Pengumpulan Data	72
3.4.1. Wawancara	72
3.4.2. Observasi	72
3.4.3. Dokumentasi.....	73
3.5. Alur Kerja.....	73
3.6. Etika Penelitian.....	74
3.6.1. <i>Confidentially</i> (Kerahasiaan).....	74
3.6.2. <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama)	75
3.6.3. <i>Voluntary</i> (Keikhlasan)	75
3.6.4. <i>Informed Consent</i> (Persetujuan).....	75
BAB 4 ASUHAN KEPERAWATAN	76
4.1 Pengkajian	76
4.2 Analisa Data	90
4.3 Daftar Diagnosa Keperawatan.....	91
4.4 Perencanaan Keperawatan.....	91
4.5 Implementasi Keperawatan	93
4.6 Evaluasi Keperawatan	97
BAB 5 PEMBAHASAN	100
5.1 Pengkajian	100
5.2 Diagnosis Keperawatan	103
5.3 Rencana Keperawatan	104
5.4 Implementasi Keperawatan	106
5.5 Evaluasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	109
5.6 Evaluasi Keperawatan	110
BAB 6 PENUTUP	113
6.1 Kesimpulan.....	113
6.1.1. Pengkajian Keperawatan.....	113
6.1.2. Diagnosa Keperawatan	114

6.1.3. Perencanaan Keperawatan	114
6.1.4 Implementasi Keperawatan.....	115
6.1.5 Evaluasi Tehnik Relaksasi Otot Progresif	115
6.1.6 Evaluasi Keperawatan.....	116
6.2 Saran.....	116
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN.....	125



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Hipertensi.....	13
Tabel 2.2. Intervensi Keperawatan Pada Pasien Hipertensi.....	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Pathway</i> Hipertensi	24
Gambar 2.2. Skala Pengukuran Nyeri Akut.....	36
Gambar 3.1. Alur Kerja Penelitian.....	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Pengukuran Nyeri.....	125
Lampiran 2. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	127
Lampiran 3. Gambar Terapi Otot Relaksasi Progresif	131
Lampiran 4. Dokumentasi	132
Lampiran 5. Keterangan Lolos Kaji Etik	133
Lampiran 6. Form Pendamping	134
Lampiran 7. Lembar Konsultasi	135

