KARYA ILMIAH AKHIR

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

(Di Ruang Rawat Inap UPTD Puskesmas Plaosan)

OLEH :

RINI SUSANTI

NIM 25650727

PRODI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
TAHUN 2025/2026

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

(Di Ruang Rawat Inap UPTD Puskesmas Plaosan)

KARYA ILMIAH AKHIR

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

OLEH :

RINI SUSANTI

NIM 25650727

PRODI PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
TAHUN 2025/2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : RINI SUSANTI

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

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilimah Akhir pada tanggal 5 Agustus 2026

Oleh :

Pembimbing

Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN. 0714127901

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : RINI SUSANTI

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

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal : 10 Agustus 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Filia Icha Sukamto, S.Kep., Ns., M.Kep ( )

Anggota : Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep ( )

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rini Susanti

NIM : 25650727

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

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul : "**Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Rawat Inap UPTD Puskesmas Plaosan Kabupaten Magetan"** adalah bukan bahan Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Ponorogo, 2026

Yang Menyatakan



Rini Susanti

NIM. 25650727

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul "**Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Rawat Inap UPTD Puskesmas Plaosan Kabupaten Magetan**". 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 yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan pembimbing dalam penyusunan karya ilmiah akhir yang telah berkenan meluangkan waktu, memberikan perhatian, membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini dari awal hingga selesai.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan yang bermanfaat hingga memberikan perhatian dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini dari awal hingga selesai.

4. dr. Siti Murtafingah, selaku Kepala Puskesmas Plaosan, yang telah memberikan ijin dan lahan praktik untuk penyusunan karya ilmiah akhir ini.
5. Filia Icha Sukamto, S. Kep.,Ns., M.Kep, selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu, membimbing, mengarahkan, serta memberikan bantuan hingga sempurrnanya dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen pengajar, yang telah memberikan bekal bagi penulis melalui materi-materi kuliah yang penuh nilai dan makna dalam penyempurnaan dalam penyusunan karya ilmiah akhir, serta kepada seluruh tenaga administrasi yang tulus ikhlas melayani keperluan penulis selama menjalani studi dan penulisannya.
7. Untuk orang yang sangat istimewa yaitu suami, anak dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa dan dukungan penuh.
8. Rekan-rekan seperjuangan dalam naungan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah tulus ikhlas memberikan perhatian, dorongan semangat, serta bantuan sehingga karya ilmiah akhir 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 Alloh SWT membalas amal baik semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir.

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, 2026



Rini Susanti

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT (Di Ruang Rawat Inap UPTD Puskesmas Plaosan)

Oleh : Rini Susanti
NIM 25650727

Hipertensi dapat menimbulkan nyeri kepala disertai ketegangan otot leher, bahu, dan punggung sehingga mengganggu kenyamanan, istirahat, dan aktivitas pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan menggambarkan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan pada Ny. S, perempuan berusia 55 tahun dengan diagnosis hipertensi. Pengkajian dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan penunjang. Teknik relaksasi otot progresif diberikan selama lima hari (27 Juni–1 Juli 2026), disertai manajemen nyeri, pemantauan tanda-tanda vital, edukasi, dan kolaborasi terapi farmakologis. Implementasi teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan mengontraksikan dan merilekskan otot secara berurutan selama 20–30 menit, satu kali sehari. Setiap kontraksi dipertahankan selama 5–10 detik, kemudian diikuti relaksasi selama 10–20 detik. Kemudian pasien dibiarkan tetap rileks selama 2–3 menit, lalu dianjurkan bernapas perlahan dan membuka mata secara bertahap. Evaluasi berdasarkan perubahan tingkat nyeri dan respons pasien.

Sebelum intervensi, pasien mengalami nyeri kepala bagian belakang menjalar ke tengkuk hingga punggung dengan skala 5, disertai meringis, ketegangan otot, gelisah, keterbatasan aktivitas, dan gangguan istirahat. Setelah lima hari intervensi, nyeri dan ketegangan otot berkurang, pasien lebih rileks dan nyaman, meringis serta gelisah menurun, kualitas istirahat membaik, dan tanda-tanda vital menunjukkan perbaikan.

Teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping untuk membantu menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada pasien hipertensi.

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

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE IN HYPERTENSIVE PATIENTS WITH ACUTE PAIN NURSING ISSUES
(At the Inpatient Unit of Plaosan Community Health Center)

By: Rini Susanti
Student ID: 25650727

Hypertension can cause headaches accompanied by muscle tension in the neck, shoulders, and back, thereby compromising the patient's comfort, rest, and ability to perform activities. Progressive muscle relaxation is one non-pharmacological intervention used to alleviate pain. This study aims to describe the application of progressive muscle relaxation techniques in a hypertensive patient experiencing acute pain.

This study employed a case study method utilizing the nursing process approach with Mrs. S, a 55-year-old female diagnosed with hypertension. Assessment was conducted through interviews, observation, physical examination, and diagnostic tests. Progressive muscle relaxation was administered over five days (June 27–July 1, 2026), alongside pain management, vital sign monitoring, patient education, and collaborative pharmacological therapy. The technique involved sequentially contracting and relaxing muscle groups for 20–30 minutes, once daily. Each contraction was held for 5–10 seconds, followed by a relaxation period of 10–20 seconds. Afterward, the patient remained relaxed for 2–3 minutes before being instructed to breathe slowly and gradually open her eyes. Evaluation was based on changes in pain levels and the patient's response.

Prior to the intervention, the patient experienced occipital headaches radiating to the nape of the neck and back (rated at a pain scale of 5), accompanied by grimacing, muscle tension, restlessness, limited activity, and disrupted rest. Following the five-day intervention, pain and muscle tension decreased, the patient felt more relaxed and comfortable, grimacing and restlessness subsided, rest quality improved, and vital signs showed improvement.

Progressive muscle relaxation can serve as a complementary non-pharmacological intervention to help reduce pain and enhance comfort in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation Technique.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KIAN iv
KATA PENGANTAR v
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB 1 PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Manfaat Teoritis 7
1.4.2 Manfaat Praktis 7
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR
2.1 Konsep Dasar Hipertensi 8
2.1.1 Pengertian Hipertensi 8
2.1.2 Etiologi Hipertensi 8
2.1.3 Manifestasi Klinis Hipertensi 10
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi 10
2.1.5 *Pathway* Hipertensi 12
2.1.6 Tanda dan Gejala Hipertensi 12
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi 13
2.1.8 Klasifikasi Hipertensi 13
2.2 Konsep Dasar Nyeri Akut 14

2.2.1 Pengertian Nyeri 14
2.2.2 Klasifikasi Nyeri 14
2.2.3 Anatomi dan Fisiologi Nyeri 15
2.2.4 Pengukuran Intensitas Nyeri 17
2.3 Konsep Dasar Teknik Relaksasi Otot Progresif 19
2.3.1 Definisi Teknik Relaksasi Otot Progresif 19
2.3.2 Tujuan Teknik Relaksasi Otot Progresif 20
2.3.3 Indikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif 20
2.3.4 Kontraindikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif 20
2.3.5 Durasi dan Frekuensi Teknik Relaksasi Otot Progresif 21
2.3.6 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Otot Progresif 21
2.4 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut 26
2.4.1 Pengkajian Keperawatan 26
2.4.2 Diagnosis Keperawatan 30
2.4.3 Intervensi Keperawatan 30
2.4.4 Implementasi Keperawatan 32
2.4.5 Evaluasi Keperawatan 33
2.5 EBN 34
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS
3.1 Metode 39
3.2 Teknik Penulisan 39
3.3 Waktu dan Tempat 40
3.3.1 Waktu 40
3.3.2 Tempat 40
3.4 Pengumpulan Data 40
3.5 Alur Kerja 42
3.6 Etika 42
BAB 4 LAPORAN KASUS
4.1 Pengkajian 44

4.1.1 Identitas 44
4.1.2 Keluhan 45
4.1.3 Riwayat Penyakit Sekarang 45
4.1.4 Riwayat Penyakit Dahulu 47
4.1.5 Riwayat Penyakit Keluarga 47
4.1.6 Genogram 48
4.1.7 Riwayat Psikososial 48
4.1.8 Pola Kesehatan Sehari-hari 51
4.1.9 Pemeriksaan Fisik 52
4.1.10 Pemeriksaan Penunjang 56
4.1.11 Penatalaksaan 57
4.2 Analisis Data 58
4.3 Diagnosis Keperawatan 59
4.4 Rencana Asuhan Keperawatan 59
4.5 Implementasi Keperawatan 60
4.6 Evaluasi Keperawatan 70
BAB 5 PEMBAHASAN
5.1 Pengkajian 75
5.2 Diagnosis Keperawatan 84
5.3 Intervensi Keperawatan 86
5.4 Implementasi Keperawatan 88
5.5 Evaluasi Keperawatan 94
BAB 6 PENUTUP
6.1 Kesimpilan 99
6.2 Saran 102
DAFTAR PUSTAKA 104
LAMPIRAN 107

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi	13
Tabel 2.2	Intervensi Keperawatan	31
Tabel 2.3	*Evidence Based Nursing*	34
Tabel 4.1	Pola Kesehatan Sehari-hari	51
Tabel 4.2	Laboratorium tanggal 27/6/2026 Jam 07.00 WIB	56
Tabel 4.3	Analisis Data	58
Tabel 4.4	Diagnosis Keperawatan	59
Tabel 4.5	Rencana Asuhan Keperawatan	59
Tabel 4.6	Implementasi Keperawatan	60
Tabel 4.7	Evaluasi Keperawatan	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Pathway* 12

Gambar 2.2 Anatomi Sistem Persyarafan 16

Gambar 2.3 *Visual Analogue Scale* 19

Gambar 2.4 *The Faces Pain Scale* 19

Gambar 3.1 Alur Kerja Penerapan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Rawat Inap UPTD Puskesmas Plaosan 42

Gambar 4.1 Genogram 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Mengikuti Studi Kasus 107
Lampiran 2 *Informed Consent* 108
Lampiran 3 Standart Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Otot Progresif 109
Lampiran 4 Surat Lolos Uji Etik 113
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian..... 114
Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Plagiasi 115
Lampiran 7 Lembar Konsultasi Pembimbing 116
Lampiran 8 Form Pendampingan Pengambilan Kasus 122
Lampiran 9 Dokumentasi..... 123