

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI RS TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA JAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

Oleh :

DESSY HARYANTI

1963030001



**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS VOKASI**

**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

**JAKARTA**

**2022**

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI RS TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA JAKARTA**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Ahli Madya  
Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi Keperawatan Fakultas  
Vokasi Universitas Kristen Indonesia

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

Oleh :

DESSY HARYANTI

1963030001



**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN  
FAKULTAS VOKASI  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2022**



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dessy Haryanti

NIM : 1963030001

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Fakultas : Vokasi

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA JAKARTA" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera didalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan diatas, maka karya tugas akhir dianggap batal.

Jakarta, 23 Juni 2022



Dessy Haryanti

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah akhir ini telah diajukan, dipertahankan dan revisi di hadapan panitia sidang ujian sebagaimana selayaknya dan penulis telah memenuhi persyaratan yang dibutuhkan untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan  
(A.Md.Kep)

Disetujui pada tanggal:

Pembimbing

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Yanti Anggraini, S.Kep,M.Kep

NIDN : 030698402



Ns. Erita, S.Kep., M.Kep

NIDN : 032610660

Mengetahui

Dekan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia



Maksimius Bisa, SKM., Sst.FT., M.Fis

NIDN : 0329047101

## HALAMAN PENGUJI

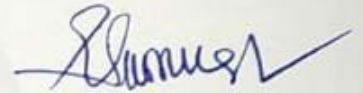
Panitia Penguji Karya Tulis Ilmiah Akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia telah meneliti dan mengetahui proses pembuatannya yang telah dipertanggungjawabkan oleh mahasiswa yang bersangkutan.

Jakarta, 23 Juni 2022

Nama penguji

Tanda Tangan

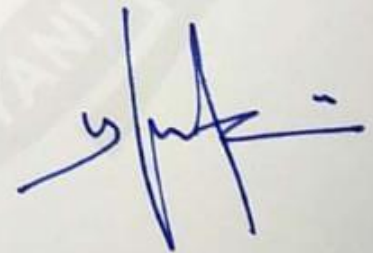
Ketua Penguji : Ns. Erita, S.Kep., M.Kep



Anggota Penguji : Ns. Wanny Tambunan, S.Kep



Anggota Penguji : Ns. Yanti Anggraini, S.Kep, M.Kep



Catatan Penguji :

.....

.....

.....

.....

# LEMBAR REVISI

Telah Direvisi pada Tanggal ...../...../ 2022

Dan Telah Diajukan Kembali pada Tanggal ...../...../ 2022

Penguji

Nama penguji

Tanda Tangan

Ketua Penguji : Ns. Erita, S.Kep., M.Kep

Anggota Penguji : Ns. Wanny Tambunan, S.Kep

Anggota Penguji : Ns. Yanti Anggraini, S.Kep,M.Kep



## PENYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dessy Haryanti  
NIM : 1963030001  
Fakultas : Vokasi  
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan  
Jenis Tugas Akhir : Karya Tulis Ilmiah Akhir  
Judul : Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Jakarta

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan yang berlaku.

Jakarta, 23 Juni 2022

Yang Menyatakan



Dessy Haryanti

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir dengan judul “EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA JAKARTA”.

Karya tulis ilmiah akhir ini dibuat dan disusun oleh penulis sebagai syarat yang harus dipenuhi untuk menempuh Sidang Ujian Ahli Madya serta untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia tahun 2022.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah akhir ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala yang dihadapi penulis dan penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Penyusunan karya tulis ilmiah akhir ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak dan kemampuan yang diberikan oleh ALLAH SWT.

Penulis mendapat banyak ilmu pembelajaran dan bermanfaat selama menempuh pendidikan di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Vokasi, UKI. Dalam proses penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat dukungan dari orang-orang sekitar penulis.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Keluarga dan kedua orang tua penulis Bapak Waryana dan Ibu Uji Suarni beserta kakak penulis Dicky Heryana dan adik penulis Adrian Dharma Saputra yang telah memberikan dukungan baik fisik, psikologis dan doa sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Kepada saudara penulis yang memberikan dukungan kepada penulis. Kepada Kakek dan Nenek penulis yang



membantu dalam memberikan motivasi serta dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

2. Dr. Dhaniswara K. Harjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Maksimus Bisa, S.K.M., Sst.Ft., M.Fis selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia.
4. Kolonel Ckm dr. Hadi Juanda, Sp.PD selaku Karumkit RS TK. II Moh Ridwan Meuraksa.
5. Ns. Erita, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia sekaligus sebagai penguji utama yang telah memberikan waktunya dalam dalam menguji penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Ns. Yanti Anggraini, S.Kep, M.Kep sebagai pembimbing penulis yang telah mengarahkan serta memberikan waktunya untuk penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Ns. Wanny Tambunan, S.Kep, sebagai pembimbing pendamping dan penguji yang telah menyediakan waktu, memberikan arahan serta memberikan semangat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
8. Perawat diruangan Catellya dan Lavender yang telah membantu penulis dalam memfasilitasi penulis selama pengambilan studi kasus untuk penyusunan karya tulis ilmiah.
9. Bapak Adventus MRL, SKM., M.Kes sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan studi selama perkuliahan.
10. Staff dosen Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Vokasi, UKI yang telah memberikan ilmu dan ketrampilan penulis.
11. Sahabat saya, anak *Hesemelehuwaw Zoo* (Desryanti Amalia Nurulshani, Evangelista Myrha Hardi Chrisselina, Pingkan Elsy Damayanti, Siti Lutpiah Sukmawati, dan Siti Rahayu) yang mendukung saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

12. Sahabat perjuangan dan terkasih, Ika Enzelika dan Rachel Radella yang telah mendukung, memberikan motivasi dan berjuang bersama dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
13. Teman-teman seperjuangan di peminatan stase keperawatan medikal bedah (Bella Triana Oktaviany dan Marselina Sitina Munthe) yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
14. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2019 Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia dan orang sekitar penulis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
15. Perpustakaan UKI yang digunakan oleh penulis sebagai referensi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
16. Perpustakaan Nasional RI yang digunakan oleh penulis sebagai referensi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
17. Penulis berterimakasih kepada diri sendiri yang dapat berproses dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tepat pada waktunya, walaupun terkadang terdapat kendala namun penulis mampu melaluinya sampai akhir. Seperti tertulis di dalam HR Muslim, no. 2699.

الْجَنَّةُ إِلَى طَرِيقًا بِهِ لَهُ اللَّهُ سَهَّلَ عُلْمًا فِيهِ يُلْتَمَسُ طَرِيقًا سَلَكَ وَمَنْ

Artinya: “Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.” Yang memberikan kekuatan kepada penulis dan motto penulis “Hiduplah seolah engkau mati besok. Belajarlah seolah engkau hidup selamanya.”

Jakarta, 23 Juni 2022

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR REVISI.....	iv
PENYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK .....	xix
<i>ABSTRACT</i> .....	xx
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Studi Kasus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.1 Tujuan Umum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.2 Tujuan Khusus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Konsep Teori Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Definisi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Anatomi Fisiologi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Etiologi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.6 Klasifikasi Hipertensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.7 Komplikasi Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.8 Pemeriksaan Diagnostik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.9 Penatalaksanaan Medis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Asuhan Keperawatan Teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Pengkajian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Diagnosa Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Intervensi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4 Implementasi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.5 Evaluasi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Konsep Sirkulasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Sirkulasi Koroner .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2 Denyut Jantung .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3 Regulasi Tekanan Darah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4 Anatomi dan Fisiologi Pembuluh Darah..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.5 Bagian-Bagian Pembuluh Darah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.6 Anatomi dan Fisiologi Darah dan Cairan Limfe .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.4 Konsep Dasar Nyeri Akut .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.1 Pengertian Nyeri Akut .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.2 Skala Nyeri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.3 Klasifikasi Nyeri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.4 Etiologi Nyeri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.5 Dampak Nyeri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.6 Penatalaksanaan Nyeri.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.1 Definisi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.2 Tujuan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.3 Indikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.4 Langkah – Langkah Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Konsep Edukasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.1 Pengertian Edukasi Kesehatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.2 Tujuan Edukasi Kesehatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.3 Sasaran Pendidikan Kesehatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.4 Metode Edukasi Kesehatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6.5 Media Edukasi Kesehatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Rancangan Studi Kasus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Subjek Studi Kasus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Kriteria Inklusi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.3 Fokus Studi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1 Metode Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2 Langkah Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1 Lokasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2 Waktu.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8 Analisa Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9 Penyajian Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10 Etika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Hasil Studi Kasus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Gambaran Lokasi Dan Pengambilan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Pengkajian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Diagnosis Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4 Perencanaan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.5 Implementasi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.6 Evaluasi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Pengkajian Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2 Diagnosis Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.3 Intervensi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.2.4 Implementasi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.5 Evaluasi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Keterbatasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4 Keberhasilan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.1 Pengkajian Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.2 Diagnosa Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.3 Intervensi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.4 Implementasi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1.5 Evaluasi Keperawatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.1 Untuk Pasien.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.2 Untuk Perawat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.3 Untuk Institusi Pendidikan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.4 Untuk Penulis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi berdasarkan JNC-8.....	19
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan European Society of Hypertension (ESH) dan European Society of Cardiology (ESC).....	19
Tabel 2.3 Rencana Tindakan: Manajemen Nyeri I.08238) .....	25
Tabel 2.4 Rencana Tindakan: Pemantauan Tanda Vital (I.02060).....	26
Tabel 2.5 Rencana Tindakan: (Manajemen Hipervolemia I.03114) .....	26
Tabel 2.6 Rencana Tindakan: (Manajemen Energi I.050178) .....	27
Tabel 2.7 Rencana Tindakan: Edukasi kesehatan (I.12383) .....	28
Tabel 2.8 Rencana Tindakan: Reduksi Ansietas (I.09314).....	29
Tabel 2.9 Rencana Tindakan: Dukungan Tidur (I.05174) .....	29
Tabel 2.10 Rencana Tindakan: Perawatan Jantung (I.02075).....	30
Tabel 2. 11 Rencana Tindakan: Pencegahan Jatuh (I.14540) .....	31
Tabel 4.1 Identitas Pasien 1 dan Pasien 2 .....	71
Tabel 4.2 Riwayat Penyakit Pasien 1 dan Pasien 2 .....	72
Tabel 4.3 Pola Kesehatan Pasien 1 Dan Pasien 2 .....	73
Tabel 4.4 Pengkajian Sistematis Pasien 1 Dan Pasien 2 .....	75
Tabel 4.5 Pemeriksaan Diagnostik .....	78
Tabel 4.6 Analisa Data Pasien 1 .....	80
Tabel 4.7 Analisa Data Pasien 2 .....	81
Tabel 4.8 Diagnosis Keperawatan Pasien 1 Dan Pasien 2 .....	83
Tabel 4.9 Perencanaan Gangguan Perfusi Perifer Tidak Efektif Pasien 1 dan Pasien 2 .....	84



Tabel 4.10 Perencanaan Nyeri Akut Pasien 1 dan Pasien 2.....	85
Tabel 4.11 Implementasi Pasien 1 .....	86
Tabel 4.12 Implementasi Pasien 2 .....	93
Tabel 4.13 Evaluasi Pasien 1 .....	100
Tabel 4.14 Evaluasi Pasien 2.....	101



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS)..... 41



## DAFTAR SINGKATAN

ADL	<i>Activity Daily Living</i>
ARB	<i>Angiotensin II Receptor Blocker</i>
BUN	<i>Blood Urea Nitrogen</i>
CO2	Karbondioksida
CVP	<i>Central Venous Pressure</i>
ESH	<i>European Society of Hypertension</i>
ESC	<i>European Society of Cardiology</i>
HIV	<i>Human Immunodeficiency Virus</i>
JVP	<i>Jugular Venous Pressure</i>
MRS	Masuk Rumah Sakit
Na	Natrium
NGT	<i>Naso Gastric Tube</i>
O2	Oksigen
PJK	Penyakit Jantung Koroner
PMR	<i>Progressive Muscular Relaxation</i>
PPOK	Penyakit Paru Obstruktif Kronis
TBC	Tuberkulosis
TDD	Tekanan Darah Diastolik
TDS	Tekanan Darah Sistolik
WHO	<i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan.....	120
Lampiran 2. Pathway Hipertensi .....	122
Lampiran 3. Leaflet Hipertensi.....	123
Lampiran 4. Leaflet Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	124
Lampiran 5. Lembar Penjelasan Untuk Responden (Pasien 1) .....	125
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Pasien 1) .....	127
Lampiran 7. Lembar Penjelasan Untuk Responden (Pasien 2) .....	128
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Pasien 2) .....	130
Lampiran 9. SOP Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital.....	131
Lampiran 10. Turnitin.....	144
Lampiran 11. Biodata Penulis .....	145

# EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA JAKARTA

Dessy Haryanti<sup>1</sup>, Yanti Anggraini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Kristen Indonesia

<sup>2</sup>Pembimbing Prodi DIII Keperawatan Universitas Kristen Indonesia

Jl. Mayjen Sutoyo No 2 RT 9/RW 6 Cawang, Kec. Kramat Jati, Jakarta Timur, 13630.

Email : [dharyanti312@gmail.com](mailto:dharyanti312@gmail.com)

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Angka kejadian hipertensi di Jakarta yang sudah terdiagnosis oleh Dokter mencapai 27.195 orang. Salah satu penanganan pada pasien hipertensi dengan terapi non farmakologis yaitu teknik relaksasi otot progresif. Beberapa manfaat intervensi ini adalah menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala. **Tujuan:** Melakukan asuhan keperawatan komprehensif dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan di RS TK. II Moh Ridwan Meuraksa pada tanggal 11 April 2022 - 16 April 2022 sebanyak 2 responden dengan diagnosa hipertensi dan diberikan penyuluhan menggunakan leaflet serta demonstrasi teknik relaksasi otot progresif. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah dan skala nyeri kepala setelah dilakukan intervensi pada pasien 1 dan pasien 2. Sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah pada pasien 1 189/108 mmHg dan skala nyeri kepala 7(0-10). Sedangkan tekanan darah pada pasien 2 150/80 mmHg dan skala nyeri kepala 6 (0-10). Setelah dilakukan intervensi, tekanan darah pasien 1 menjadi 127/77 mmHg dan skala nyeri kepala 0 (0-10), sedangkan pada pasien 2 menjadi 136/65 mmHg dan skala nyeri kepala 0 (0-10). **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sekaligus nyeri kepala pada pasien hipertensi selama 3 hari dan di rekomendasikan untuk perawat agar mengajarkan serta memotivasi pasien hipertensi untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif secara rutin.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

**THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE  
RELAXATION TECHNIQUES IN LOWERING BLOOD PRESSURE  
IN HYPERTENSION PATIENTS  
AT HOSPITAL TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA JAKARTA**

**Dessy Haryanti<sup>1</sup>, Yanti Anggraini<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Students of the Diploma Three Nursing Study Program, Fakultas Vokasi  
Universitas Kristen Indonesia*

<sup>2</sup>*Lecturer of the Diploma Three Nursing Study Program, Fakultas Vokasi  
Universitas Kristen Indonesia*

Jl. Mayjen Sutoyo No 2 RT 9/RW 6 Cawang, Kec. Kramat Jati, Jakarta Timur, 13630.

Email : [dharyanti312@gmail.com](mailto:dharyanti312@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Introduction:** Hypertension is a condition of increasing systolic blood pressure of more than or equal to 140 mmHg and diastolic of more than or equal to 90 mmHg. The incidence of hypertension in Jakarta that has been diagnosed by doctors has reached 27,195 people. One of the treatments for hypertensive patients with non-pharmacological therapy is progressive muscle relaxation techniques. Some of the benefits of this intervention are lowering blood pressure and headaches. **Objective:** To provide comprehensive nursing care by providing progressive muscle relaxation techniques in lowering blood pressure in hypertensive patients. **Methods:** This study uses a case study with a nursing care process approach in Kindergarten Hospital. II Moh Ridwan Meuraksa on April 11, 2022 – April 16, 2022 as many as 2 respondents with a diagnosis of hypertension and were given counseling using leaflets and demonstrations of progressive muscle relaxation techniques. **Results:** There was a decrease in blood pressure and headache scale after the intervention in patient 1 and patient 2. Before the intervention, blood pressure in patient 1 was 189/108 mmHg and headache scale was 7 (0-10). While blood pressure in patient 2 is 150/80 mmHg and headache scale is 6 (0-10). After the intervention, patient 1's blood pressure was 127/77 mmHg and the headache scale was 0 (0-10), while in patient 2 it was 136/65 mmHg and the headache scale was 0 (0-10). **Conclusion:** Progressive muscle relaxation techniques can reduce blood pressure as well as headaches in hypertensive patients for 3 days and it is recommended for nurses to teach and motivate hypertensive patients to perform progressive muscle relaxation techniques on a regular basis.

**Keywords:** Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure