

**ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DENGAN MASALAH NYERI DAN PENERAPAN RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DI PUSKESMAS JERUKLEGI I CILACAP**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

Sumiyati, S.Kep

NIM.41121241046

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2025**

**ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DENGAN MASALAH NYERI DAN PENERAPAN RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DI PUSKESMAS JERUKLEGI I CILACAP**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Ners pada
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh :

Sumiyati, S.Kep

NIM.41121241046

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip maupun dirujuk setelah saya nyatakan benar.

Nama : Sumiyati

NIM : 41121241046

Tanda Tangan :

Tanggal/Hari : Kamis, 22 Mei 2025



HALAMAN BEBAS PLAGIARISME

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang saya susun sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners di Universitas Al-Irsyad Cilacap seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan laporan KIAN yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan dalam sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian laporan KIAN ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiasi dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi, sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.

Cilacap, 22 Mei 2025

Yang membuat pernyataan

Sumiyati

NIM. 41121241046

HALAMAN PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN MASALAH NYERI DAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI PUSKESMAS JERUKLEGI I CILACAP

Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah disetujui Untuk diujikan dihadapan Penguji
Program Studi Profesi Pendidikan Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al Irsyad Cilacap
Oleh :

SUMIYATI
NIM : 41121241046

Cilacap, 22 Mei 2025

Pembimbing



Heru Ginanjar Triyono, M.Kep.
NIP.10310221082

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al Irsyad Cilacap



Trimeilia Suprihatingsih, S.Kp., M.Kes.
NIP. 1031003441

HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Sumiyati

NIM : 41121241046

Judul KIA-N : **Asuhan Keperawatan Hipertensi Pada Lansia Dengan Masalah Nyeri Dan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Di Puskesmas Jeruklegi I Cilacap**

Program studi : Profesi Ners

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap.

Penguji Utama



Engkartini, M.Kep
NIP. 1031009697

Penguji Anggota



Heru Ginanjar Triyono, M.Kep.
NIP.10310221082

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Trimeilia Suprihatingsih, S.Kp., M.Kes.
NIP. 1031003441

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap



Sohimah, M. Keb.
NIP. 1031003469

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan KIAN ini. Penulisan karya tulis ilmiah akhir ners ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Prrofesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan KIAN ini, oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
2. Ibu Sohimah, M. Keb. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Ibu Trimeilia Suprihatingsih, S.Kp., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Bapak Heru Ginanjar Triyono, M.Kep, selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah ini.
5. Ibu Engkartini, M. Kep. selaku dosen penguji.
6. Kepala Desa Jeruklegi Wetan, Cilacap beserta jajarannya yang telah memberikan izin penelitian.
7. Teman-teman profesi Ners yang telah memberikan dukungan serta semangat pada penulis selama proses penulisan Karya Ilmiah ini.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.
9. Teman-teman perawat di Puskesmas Cilacap Tengah II (Afif, Ipung, Muji, Suti, Gun, Mila, Lilis, Titin, Tri,Dani,Hani)

Akhir kata, penulis berharap Allah Subhanallahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sumiyati
NIM : 41121241046
Program studi : Pendidikan Profesi Ners
Jenis karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN
MASALAH NYERI DAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DI PUSKESMAS JERUKLEGI I CILACAP**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Cilacap, 22 Mei 2025
Yang menyatakan,

Sumiyati
NIM. 41121241046

ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN MASALAH NYERI DAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI PUSKESMAS JERUKLEGI I CILACAP

Sumiyati¹ Heru Ginanjar Triyono²
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al – Irsyad Cilacap
sumiyaticlp809@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi juga merupakan penyakit silent killer (pembunuh diam-diam) karena dapat menyebabkan kematian mendadak yang diakibatkan oleh semakin tingginya tekanan darah sehingga resiko untuk menderita komplikasi pun semakin besar. Pengobatan alternatif terapi nonfarmakologis yang sangat efektif untuk menurunkan dan membantu mengobati nyeri akut karena hipertensi salah satunya yaitu refleksi otot progresif.

Tujuan Umum: Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang penerapan refleksi otot progresif sebagai penatalaksanaan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien Hipertensi.

Metode: Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Subjek studi kasus adalah pasien Hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri. Pengumpulan data dengan teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

Hasil Asuhan Keperawatan: Diagnosa keperawatan utama yang muncul pada pasien *Hipertensi* adalah nyeri akut. Implementasi dilakukan sesuai intervensi keperawatan, evaluasi hasil selama 3 x pertemuan dalam seminggu selama 4 minggu tingkat nyeri menurun dan kontrol nyeri meningkat. Skala nyeri sebelum sedang (4-6) dan sesudah dilakukan Tindakan refleksi otot progresif menurun menjadi skala nyeri ringan (1-3).

Rekomendasi: Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan pemberian refleksi otot progresif untuk menangani masalah keperawatan nyeri akut pada pasien *Hipertensi*.

Kata Kunci : *Nyeri Akut; Relaksasi Otot Progresif; Hipertensi.*

¹⁾ Mahasiswa Universitas Al – Irsyad Cilacap

²⁾ Dosen Universitas Al – Irsyad Cilacap

ABSTRACT

Background: Hypertension is also a silent killer disease (silent killer) because it can cause sudden death caused by higher blood pressure so that the risk of suffering from complications is even greater. One of the most effective non-pharmacological alternative treatments for reducing and helping to treat acute pain due to hypertension is progressive muscle reflexology.

Objective: The purpose of this paper is to get an overview of the application of progressive muscle reflexes as a management of acute pain nursing problems in hypertensive patients.

Method: This paper uses a descriptive case study design. The case study subjects were hypertension patients who experienced pain nursing problems. Collecting data with observation techniques, interviews and documentation studies.

Results : The main nursing diagnosis that appears in the patient with hypertension is acute pain. Implementation is carried out according to nursing interventions, evaluation of results during 3 meetings a week for 4 weeks the level of pain decreases and pain control increases. The pain scale before was moderate (4-6) and after the progressive muscle reflexology action was carried out it decreased to a mild pain scale (1-3).

Recommendation: Nurses are expected to be able to apply progressive muscle reflexology to treat acute pain nursing problems in hypertensive patients.

Keywords: Acute Pain; Progressive Muscle Relaxation; Hypertension

DAFTAR ISI

Halaman Pernyataan Orisinalitas	ii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademik	vii
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
BAB I Pendahuluan	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
C. Manfaat	7
1. Manfaat Keilmuan.....	7
2. Manfaat Aplikatif	7
BAB II Tinjauan Pustaka	
A. Konsep Dasar Lansia	8
1. Pengertian.....	8
2. Batasan Lansia	8
3. Klasifikasi Lansia.....	8
4. Kebutuhan Dasar Lansia	9
5. Hipertensi Pada Lansia	10
B. Konsep Hipertensi	10
1. Pengertian.....	10
2. Etiologi.....	11
3. Faktor Risiko	12
4. Klasifikasi	15
5. Pathway	16
6. Patofisiologi	16
7. Tanda dan Gejala.....	18
8. Komplikasi	19
9. Penatalaksanaan	20
C. Konsep Dasar Nyeri	24
1. Pengertian	24
2. Skala Nyeri	25
3. Klasifikasi Nyeri	25
4. Etiologi Nyeri	27
5. Dampak Nyeri	28
6. Penatalaksanaan Nyeri	29

D. Asuhan Keperawatan	30
1. Pengkajian.....	30
2. Diagnosis Keperawatan.....	34
3. Perencanaan Keperawatan	34
4. Implementasi Keperawatan.....	35
5. Evaluasi Keperawatan.....	37
E. Terapi Relaksasi Otot Progresif	39
1. Pengertian.....	39
2. Indikasi dan Kontraindikasi	39
3. Prosedur	40
F. Kerangka Konsep	41
G. EVIDENCE BASE PRATICE (EBP)	42
BAB III Metode Studi Kasus	
A. Desain KIA	43
B. Subyek Studi Kasus	43
C. Lokasi Studi Kasus.....	44
D. Fokus Studi Kasus.....	44
E. Definisi Operasional.....	44
F. Instrumen Studi Kasus	45
G. Metode Pengumpulan Data	45
H. Analisa Data dan Penyaji Data.....	48
I. Etika Studi Kasus	48
BAB IV Hasil dan Pembahasan	
A. Hasil Analisis Asuhan Keperawatan	50
B. Pembahasan	56
C. Keterbatasan Studi Kasus	67
BAB V Penutup	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
Daftar Pustaka	
Daftar Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1Klasifikasi Tekanan Darah	15
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan	34
Tabel 3.1Definisi Operasional	44
Tabel 4.1 Hasil Observasi Nyeri dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif	55



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Pathway	16
Bagan 2.2	Kerangka Konsep	41

