

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DI DESA JERUKLEGI WETAN
KECAMATAN JERUKLEGI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Oleh :

ARDI RO'SI YOGA KUSUMA

NIM. 41121241030

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

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DI DESA JERUKLEGI WETAN
KECAMATAN JERUKLEGI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



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

Oleh :

ARDI RO'SI YOGA KUSUMA

NIM. 41121241030

**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 : Ardi Ro'si Yoga Kusuma

NIM : 41121241030

Tanda Tangan :

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

Ardi Ro'si Yoga Kusuma

NIM. 41121241030

HALAMAN PERSETUJUAN

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DI DESA JERUKLEGI WETAN
KECAMATAN JERUKLEGI**

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

Oleh :
Ardi Ro'si Yoga Kusuma
NIM. 41121241030

Cilacap, 22 Mei 2025

Pembimbing



Yuni Sapto Edhy R., M.Kep. Ns.
NIP. 1031098226

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 : Ardi Ro'si Yoga Kusuma

NIM : 41121241030

Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Dan
Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Di Desa Jeruklegi
Wetan Kecamatan Jeruklegi

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.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama



Widyoningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom.

Penguji Anggota



Yuni Sapto Edhy R., M.Kep. Ns.

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal : 5 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



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

NIP. 1031003441

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap



Setiawan, S.ST., M. Keb.

NIP. 10310 03 469

NIP. 10310 03 469
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ardi Ro'si Yoga Kusuma
NIM : 41121241030
Program Studi : 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 PADA PASIEN LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DI DESA JERUKLEGI WETAN
KECAMATAN JERUKLEGI

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.

Dibuat di : Cilacap
Pada Tanggal : 5 Juni 2025

Yang menyatakan,

Ardi Ro'si Yoga Kusuma

NIM. 411212410

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 Profesi 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, S.ST., 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 Yuni Sapto Edhy R., M.Kep. Ns. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah ini.
5. Ibu Widyoningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom. selaku dosen penguji.
6. Kepala Puskesmas Jeruklegi I 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.

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

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DI DESA JERUKLEGI WETAN KECAMATAN JERUKLEGI**

Nursing Care for Elderly Patients with Hypertension and The Application of
Progressive Muscle Relaxation Techniques in Jeruklegi Wetan Village
Jeruklegi District

Ardi Ro'si Yoga Kusuma¹, Yuni Sapto Edhy Rahayu²

^{1,2} *Health Science Al-Irsyad University Cilacap*
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal. Individu bisa dinilai terkena hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Lansia termasuk kelompok yang rentan pada hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi terbagi dalam dua upaya yakni non farmakologis dan farmakologis. Pemberian terapi non farmakologis diantaranya melalui relaksasi otot progresif. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif melalui asuhan keperawatan secara komprehensif yang diterapkan dalam waktu 10-20 menit dalam 3 hari secara rutin. Hasil studi kasus yang telah dilakukan diperoleh hasil: Subyek mengalami penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg, dan penurunan skala nyeri dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1. Kesimpulannya bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person's blood pressure increases above normal. Individuals can be considered to have hypertension if systolic blood pressure is >140 mmHg and diastolic >90 mmHg. The elderly are a group that is susceptible to hypertension. Hypertension management is divided into two efforts, namely non-pharmacological and pharmacological. Non-pharmacological therapy is given through progressive muscle relaxation. This research method uses descriptive through comprehensive nursing care which is applied within 10-20 minutes in 3 days routinely. The results of the case study that has been carried out obtained the following results: The subject experienced a decrease in blood pressure from 160/90 mmHg to 140/90 mmHg, and a decrease in the pain scale from a pain scale of 4 to a pain scale of 1. The conclusion is that progressive muscle relaxation can lower blood pressure and reduce pain in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxatio

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	ii
Halaman Bebas Plagiarisme	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	vi
Kata Pengantar	vii
Abstrak	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Bagan.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	5
C. Manfaat	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Lansia	7
1. Pengertian	7
2. Klasifikasi	7
3. Ciri-ciri Lansia	8
4. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	9
B. Konsep Dasar Hipertensi	13
1. Pengertian	13
2. Etiologi.....	13
3. Manifestasi Klinis.....	15
4. Patofisiologi	16
5. Penatalaksanaan.....	17
C. Konsep Relaksasi Otot Progresif	20
1. Pengertian	20
2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	21
3. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	21
4. Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	22
5. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	22
D. Konsep Asuhan Keperawatan	30
1. Pathways	30
2. Pengkajian Keperawatan.....	32
3. Diagnosa Keperawatan	42
4. Intervensi Keperawatan	43
5. Implementasi Keperawatan.....	48
6. Evaluasi Keperawatan	49

E. <i>Evidence Base Practice</i> (EBP).....	49
BAB III METODE PENULISAN KASUS	
A. Desain Studi Kasus.....	53
B. Subyek Studi Kasus.....	53
C. Lokasi Studi Kasus.....	54
D. Definisi Operasional.....	54
E. Instrumen Studi Kasus.....	54
F. Metode Pengumpulan Data.....	55
G. Analisa Data dan Penyajian Data.....	56
H. Etika Studi Kasus	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	58
B. Pembahasan	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	75
B. Saran	76
Daftar Pustaka	
Daftar Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Barthel Indeks.....	39
Tabel 2.2 MMSE	40
Tabel 2.3 SPMSQ	42
Tabel 2.4 Analisis PICO	48
Tabel 3.1 Definisi Operasional	54
Tabel 4.1 Hasil Observasi Tekanan Darah dan Skala Nyeri	63

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Pathways.....	30
-----------	---------------	----