

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH PERFUSI
PERIFER TIDAK EFEKTIF DI PANTI PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA DEWANATA CILACAP**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh :

FADILAH EKA RAHMAWATI, S.Kep

NIM. 41111241008

**PROGRAM STUDI PROFESINERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH PERFUSI
PERIFER TIDAK EFEKTIF DI PANTI PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA DEWANATA CILACAP**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Disusun Oleh :

FADILAH EKA RAHMAWATI, S.Kep

NIM. 41111241008

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

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU
KEASLIAN PENELITIAN**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fadilah Eka Rahmawati

NIM : 41111241008

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH PERFUSI PERIFER TIDAK EFEKTIF DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA CILACAP

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui untuk di ujikan dihadapan penguji
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al – Irsyad
Cilacap

Oleh: Fadilah Eka Rahmawati

NIM: 41111241008

Cilacap, Juli 2025

Pembimbing,



Heru Ginanjar Triyono, S.Kep.,Ns.M.Kep

NIP. 10310221082

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



Sodikin, M.Kep., Sp.Kep MB

NIP. 10310 00 259

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama Mahasiswa : Fadilah Eka Rahmawati

NIM : 41111241008

Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Perfusi Perifer Tidak Efektif Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap

Program Studi : Profesi Ners

Fakultas : Ilmu Kesehatan

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

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama



Yuni Sapto Edhi Rahayu, M.Kep.,Ns
NIP. 1031098226

Penguji anggota



Heru Ginanjar Triyono, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIP. 10310221082

Ditetapkan Di
Tanggal

: Universitas Al-Irsyad Cilacap
: 14 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



Sodikin, M.Kep., Sp.Kep MB

NIP. 10310 00 259

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap



Dr. Johariyah, M.Keb

NIP. 10310 03 470

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners. Penelitian karya ilmiah akhir ners dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan karya ilmiah akhir ners ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ilmiah ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala nikmat dan hidayah yang tak terhingga, sehingga KIAN ini dapat tersusun dengan baik
2. Rasulullah Shallallahu'alaihi Wassalam yang telah tauladan yang baik dan penutup hidup
3. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Dr. Johariyah, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Sodikin, M.Kep., Sp.Kep MB selaku ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap
6. Heru Ginanjar Triyono, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku dosen pembimbing sekaligus penguji anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
7. Yuni Sapto Edhi Rahayu, M.Kep.,Ns selaku dosen penguji utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
8. Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya butuhkan
9. Orang tua, adik dan keluarga saya yang senantiasa memberikan dukungan moral dan material untuk kesuksesan penyusunan karya ilmiah akhir ners ini
10. Teman-teman profesi ners Angkatan 2025 yang telah merasakan suka dan duka bersama

11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ilmiah akhir ners ini membawa manfaat bagi pengembangan imu.

Cilacap, 14 Juli 2025

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Failah Eka Rahmawati

NIM : 41111241008

Program Studi : Profesi Ners

Fakultas : Ilmu Kesehatan

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 **“PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH PERFUSI PERIFER TIDAK EFEKTIF DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA 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 (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demi pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada Tanggal : Juli 2025

Yang menyatakan

(Fadilah Eka Rahmawati, S.Kep)

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PERFUSI
PERIFER TIDAK EFEKTIF DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT
USIA DEWANATA CILACAP**

*Application Of Progressive Muscle Relaxation Therapy In Hypertension Patients
With Ineffective Peripheral Perfusion Nursing Problems At The Cilacap Social
Services Home For Adults*

Fadilah Eka Rahmawati¹, Heru Ginanjar Triyono²

^{1,2}Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No 24 Sidanegara Cilacap

fadilahfakara27@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi adalah kondisi dimana peningkatan tekanan darah individu meningkat diatas normal dan meningkatkan angka kematian. Dibutuhkan penatalaksanaan hipertensi yang tepat dan akurat salah satunya terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi non-farmakologi yang dilakukan dengan cara merelaksasikan otot secara berurutan untuk meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stress. **Tujuan:** Karya Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik Relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif pada pasien hipertensi **Metode:** Karya Ilmiah ini menggunakan metode observasi langsung wawancara kepada pasien hipertensi. **Hasil dan Kesimpulan:** Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari dan di evaluasi hasil berdasarkan indikator yang sudah ditetapkan didapatkan hasil bahwa Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah. **Kata kunci :** Hipertensi, Terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where an individual's blood pressure increases above normal and increases the death rate. Proper and accurate management of hypertension is needed, one of which is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation therapy is a non-pharmacological therapy that is carried out by relaxing muscles sequentially to improve sleep quality and reduce stress. **Objective:** This scientific work aims to determine the effectiveness of the progressive muscle relaxation technique to overcome the problem of ineffective peripheral perfusion nursing in hypertensive patients. **Method:** This scientific work uses the direct observation method of interviews with hypertensive patients. **Results and Conclusions:** After implementing it for 3 days and evaluating the results based on predetermined indicators, the results showed that progressive muscle relaxation therapy could reduce blood pressure.

Keywords: Hypertension, progressive muscle relaxation therapy, blood pressure

DAFTAR ISI

PENERAPAN TERAPI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. KONSEP MEDIS	6
1. Pengertian	6
2. Faktor Risiko	6
3. Etiologi	8
4. Klasifikasi.....	9
5. Manifestasi	9
6. Patofisiologi.....	10
7. Pemeriksaan Penunjang	11
8. Penatalaksanaan Medis.....	11
B. KONSEP TEORI MASALAH KEPERAWATAN	13
1. Masalah Keperawatan	13
2. Pathways	15
3. Penatalaksanaan Keperawatan.....	16
C. ASUHAN KEPERAWATAN	17
1. Pengkajian Keperawatan	17

2. Diagnosa Keperawatan	20
3. Intervensi Keperawatan	21
D. EVIDENCE BASE PRACTICE (EBP)	31
1. Konsep Dasar Terapi	31
2. Jurnal Penerapan Terapi.....	37
BAB III METODE TINJAUAN KASUS	40
A. Jenis/Desain Karya Tulis Ilmiah Ners	40
B. Subyek Studi Kasus.....	40
C. Fokus Studi Kasus	40
D. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	40
E. Definisi Operasional.....	41
F. Instrumen Studi Kasus	41
G. Metode Pengumpulan Data	42
H. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	42
I. Etika Studi Kasus	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Asuhan Keperawatan.....	45
1. Pengkajian	45
2. Analisa Data.....	53
3. Intervensi Keperawatan	55
4. Implementasi Keperawatan	56
5. Evaluasi Keperawatan	59
B. Pembahasan.....	63
1. Analisis Karakteristik Pasien.....	63
2. Analisis Penerapan Tindakan EBP	65
C. Keterbatasan Studi Kasus	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	70
A. SIMPULAN	70
B. SARAN	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	9
Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan.....	21
Tabel 2. 3 Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	32
Tabel 2. 4 Jurnal Penerapan	37
Tabel 3. 1 Tabel Definisi Operasional	41



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathways.....	15
--------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tools Terapi relaksasi Otot Progresif	77
Lampiran 2 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.

