



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI**

**SANIA HUSNA SAPUTRI**

**A02019061**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III**

**TAHUN AKADEMIK**

**2021/2022**



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI**

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan  
Program Pendidikan Keperawatan Program Diploma

**SANIA HUSNA SAPUTRI**

**A02019061**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III  
TAHUN AKADEMIK  
2021/2022**

### **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sania Husna Saputri

NIM : A02019061

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya sendiri serta bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila karya tulis ilmiah tersebut terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil duplikasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 24 Agustus 2022

Pembuat Pernyataan



(Sania Husna Saputri)

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

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sania Husna Saputri  
NIM : A02019061  
Program Studi : Diploma DIII Keperawatan  
Jenis Karya : KTI

Demi Pengembangan Ilmu Pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Nonekslusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini, Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong  
Pada tanggal : 24 Agustus 2022

Yang Menyatakan



Sania Husna Saputri

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Samia Husna Saputri NIM A02019061 dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 13 Mei 2022

Pembimbing



Barkah Waladani, S.Kep.Ns.,M.Kep

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Diploma III



Hendri Tamara Yuda, M.Kep

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Sania Husna Saputri dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Hipertensi " telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal Sabtu, 21 Mei 2022

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Endah Setianingsih M.Kep

(.....)

Penguji Anggota

Barkah Waladani, S.Kep.Ns.,M.Kep

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Asuhan Keperawatan .....	6
1. Pengkajian .....	6
2. Diagnosa .....	8
3. Perencanaan .....	9
4. Pelaksanaan .....	10
5. Evaluasi .....	10
B. Konsep Nyeri .....	10
1. Definisi nyeri.....	10
2. Klasifikasi Nyeri .....	11
3. Penatalaksanaan nyeri .....	11
C. Konsep Terapi Relaksasi otot progresif .....	13
1. Definisi .....	13
2. Tujuan .....	13
3. Manfaat .....	14
4. Standar Oprasional Prosedur.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Jenis Studi Kasus .....	17
B. Subjek Studi Kasus .....	17
C. Definisi Oprasional .....	17
D. Instrument Studi Kasus .....	18
E. Metode Pengumpulan Data.....	18
F. Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	19
G. Analisis dan Penyajian Data .....	19

H. Etika Studi Kasus .....	19
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....	21
A. Hasil Studi Kasus .....	21
B. Pembahasan.....	34
C. Keterbatasan Studi kasus.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 (Pengukuran Skala Nyeri dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Pasien Hipertensi	35
.....	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Observasi

Lampiran 2 Lembar SOP

Lampiran 3 Lembar Konsultasi

Lampiran 4 Lembar PSP

Lampiran 5 Lembar Inform Consent

Lampiran 5 Lembar Plagiasi

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan.

Dalam penulisan Karya Tulis ilmiah ini, penulis menyadari terdapat banyak keterbatasan pengetahuan serta pengalaman sehingga hasil penulis masih jauh dari kata sempurna. Kelancaran penulis tidak lepas dari bimbingan, arahan, dukungan, dorongan dan semangat dari pihak lain penulis mampu menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis diberikan kemudahan dan kelancaran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Ngibad yang sudah ikhlas mengantar putri bapak menuntut ilmu hingga jejang perkuliahan. Untuk Ibu Ngatiah yang sudah mendukung, mendoakan dan mengajarkan tentang sebuah arti tanggung jawab dan perjuangan dalam meraih cita-cita.
3. Ibu Dr Herniyatun M.Kep.,Sp.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menyelesaikan program studi.
4. Bapak Hendri Tamara Yuda, M.Kep selaku ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Ibu Barkah Waladani, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing yang sudah banyak sekali memberikan waktu, ilmu, arahan dan kemudahan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

6. Ibu Endah Setianingsih, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku penguji karya tulis ilmiah yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
7. Bapak Sarwono, S.KM.,M.Kes, selaku pembimbing akademik yang sudah memberikan arahan kepada kami hingga akhir studi.
8. Seluruh dosen dan staff karyawan Universitas Muhammadiyah Gombong yang sudah memberikan fasilitas kepada kami.
9. Teman-teman kelas Diploma Keperawatan 3B yang sudah membersamai selama tiga tahun.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Semoga karya ini bermanfaat dan dapat dimanfaatkan bagi kita semua, amin.

Gombong, 24 Agustus 2022



Sania Husna Saputri

## **PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III**

**Universitas Muhammadiyah Gombong**

**KTI, April 2022**

Sania Husna Saputri<sup>1</sup>, Barkah Waladani<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Latar belakang:** Hipertensi dijadikan sebagai pencetus utama kematian dini di dunia. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut. Salah satu pengobatan yang aman untuk mengontrol hipertensi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi yang dapat dilakukan sendiri oleh individu untuk mengurangi stres, nyeri, tekanan darah, dan berbagai gangguan dalam tubuh.

**Tujuan:** Untuk mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang diperoleh dari wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi selama 3 hari. Respondennya adalah 3 orang klien hipertensi. Instrument dalam studi kasus ini berupa SOP (standar operasional prosedur) terapi relaksasi otot progresif.

**Hasil:** Setelah diberikan tindakan penerapan terapi relaksasi otot progresif nyeri menjadi berkurang pada pasien 1 dari skala 5 menjadi 2, pasien 2 dari skala 4 menjadi 1, dan pasien 3 dari skala 4 menjadi 1. Responden menjadi lebih rileks sehingga tekanan darah menjadi turun.

**Rekomendasi:** Perawat hendaknya dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi di samping penggunaan terapi farmakologis.

**Kata Kunci :** *Hipertensi, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif*

---

<sup>1</sup>*Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong*

<sup>2</sup>*Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong*

## DIPLOMA III OF NURSING PROGRAM

Universitas Muhammadiyah Gombong

Scientific Paper, April 2022

Sania Husna Saputri<sup>1</sup>, Barkah Waladani<sup>2</sup>

### ABSTRACT

#### APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS

**Background:** Hypertension is the main cause of premature death in the world. Prolonged increase of blood pressure can lead to further complications. One safe treatment to control hypertension is progressive muscle relaxation therapy. The therapy can be done individually to reduce stress, pain, blood pressure, and various disorders of the body.

**Objective:** To reduce pain and lower blood pressure of hypertensive patients by applying progressive muscle relaxation therapy.

**Methods:** This study used case study method obtained based on interviews, observation, physical examination, and documentation for 3 days. The respondents were 3 hypertensive clients. The instrument in this case study is a standard operating procedure (SOP) for progressive muscle relaxation therapy.

**Results:** After being given the progressive muscle relaxation therapy, the pain of patient 1 decreased from the scale of 5 to 2, patient 2 from the scale of 4 to 1, and patient 3 from the scale of 4 to 1. Respondents became more relaxed so that blood pressure decreased.

**Recommendation :** Nurses should be able to apply progressive muscle relaxation therapy to reduce pain and blood pressure of hypertensive patients in addition to using pharmacological therapy.

**Keywords:** *Hypertension, Pain, Progressive Muscle Relaxation*

---

<sup>1</sup>Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Menurut Kemenkes RI ( 2020), Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Dalam Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, Supriyono (2019) menemukan hipertensi dijadikan sebagai pencetus utama kematian dini di dunia. Kebanyakan dari penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka memiliki.

Moningka, Rampengan, dan Jim (2021) menyatakan peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan menyebabkan perubahan pada struktur otot jantung, arteri koroner, dan konduksi jantung antara lain gagal jantung, penyakit arteri koroner dan aritmia yang dikenal sebagai penyakit jantung hipertensi dengan manifestasinya berupa hipertrofi ventrikel kiri pada hipertensi sistolik dan diastolik arteri sistemik.

Diketahui dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 bahwa dari 1,13 Miliar orang di dunia memiliki hipertensi, maksudnya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Karena setiap tahun jumlah penderita tekanan darah tinggi kian bertambah jadi diperkirakan saat tahun 2025 jumlah penyandang hipertensi mencapai 1,5 Miliar menyebabkan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal disertai komplikasi (Kemenkes RI, 2019)

Diestimasikan jumlah kasus hipertensi di indonesia mencapai 63.309.620 penduduk dan jumlah kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Presentase hipertensi menurut Riskesdas tahun 2018 dari hasil pengukuran oleh penduduk usia lebih dari 18 tahun sebanyak 34,1%, terkecil 22,2 % di Papua sedangkan terbesar terdapat di Kalimantan Selatan yaitu 44,1 % (Kemenkes RI, 2019)

Presentase masalah hipertensi di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 68,6 %. Dari semua penyakit tidak menular hipertensi menduduki

peringkat pertama. Hipertensi terpaut dengan kelakuan dan pola hidup. Pengelolaan hipertensi dilaksanakan dengan merubah perilaku diantaranya diet sehat, aktif berolahraga dan menjauhi asap rokok ( Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat disertai dengan nyeri kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. Nyeri timbul sebagai suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul ketika jaringan sedang dirusak sehingga menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Ferdisa dan Ernawati, 2021).

Menurut Sitepu (2019) diagnosa keperawatan yang dapat muncul pada pasien hipertensi meliputi risiko tinggi terkena penurunan curah jantung, intoleransi aktivitas, gangguan rasa nyaman dan nyeri, perubahan kekurangan nutrisi dari kebutuhan tubuh, in efektif coping individu, dan kurangnya pengetahuan.

Azizah, Hasanah, dan Pakarti (2021) menyatakan upaya untuk mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua. Pertama secara farmakologis menggunakan obat dengan tujuan mencegah komplikasi serta kematian. Kedua secara nonfarmakologis seperti membatasi natrium dan alkohol, penurunan berat badan dengan olahraga teratur dan relaksasi. Terdapat berbagai macam terapi komplementer yang dapat dilakukan salah satunya seperti terapi relaksasi otot progresif.

Pengobatan yang lebih aman untuk mengontrol hipertensi adalah dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif, karena dapat dilakukan secara terpisah atau bersama-sama, dan tidak menimbulkan efek samping, seperti penggunaan obat-obatan. Relaksasi otot progresif adalah gerakan yang mencapai rasa relaksasi dengan cara mengencangkan sekelompok otot dan menghentikan ketegangan. Terapi ini mampu meningkatkan relaksasi dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang menyebabkan

vasodilatasi diameter arteri kecil. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin, yang menghambat aktivitas saraf simpatik dengan mengurangi kontraktilitas miokard, vasodilatasi arteri dan vena, lalu tekanan darah menurun (Waryantini & Amelia, 2021).

Zainaro, Tias, dan Elliya (2021) menyatakan terapi relaksasi otot progresif mempunyai beberapa keunggulan diantaranya menurunkan nyeri kepala, nyeri leher, nyeri punggung, ketegangan otot, ansietas, frekuensi jantung, frekuensi pernafasan laju metabolik, tekanan darah, denyut nadi, serta mengurangi stress hingga depresi dengan meningkatkan kontrol diri.

Menurut hasil penelitian Ferdisa dan Ernawati (2021) selepas diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif sewaktu 3 hari mengalami penurunan skala nyeri. Keberhasilan mengurangi skala nyeri di dasari pada keberhasilan pasien mengalihkan rasa nyeri, dengan perhatian dipusatkan pada aktivitas otot dengan mengenali otot yang tegang, lalu ketegangan diturunkan dengan melakukan teknik relaksasi untuk memberikan sensasi rileks.

Hasil penelitian Azizah, Hasanah, dan Pakarti (2021) tentang implementasi terapi relaksasi otot progresif kepada klien hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani yang diberikan 3 hari lamanya, menunjukan bahwa kegiatan ini membantu mengontrol tekanan darah dengan pengukuran pada hari ke satu sebelum penerapan Tn.F 180/100 mmHg dan Tn.A 160/100 mmHg setelah penerapan Tn.A 140/100 mmHg dan Tn.F 150/90 mmHg.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Zainaro, Tias, dan Elliya (2021) pada klien yang mempunyai tekanan darah tinggi di Desa Banjarsari Serang Banten selama 7 hari berturut-turut. Di Ny.R mempunyai hasil signifikan karena, klien yang patuh terhadap pantangan yang harus dihindari bagi hipertensi. Sedangkan pada Ny.E, hasilnya kurang relevan, diakibatkan karena minum kopi dan merokok.

Waryantini dan Amelia (2021) berdasarkan penelitian yang dimulai dari Maret 2020 sampai Agustus 2020, terdapat pengaruh relaksasi

otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kesimpulannya terapi ini mampu mempengaruhi tekanan darah apabila dilakukan semakin sering agar tekanan darah pada penderita hipertensi dapat lebih terkontrol dengan baik.

Berdasarkan data yang diperoleh dari kader desa melalui kegiatan posyandu lansia di Desa Kebarongan, Kecamatan Kemranjen terdapat 14 orang yang memiliki tekanan darah tinggi. Keluhan yang dirasakan biasanya nyeri kepala dan lemas ketika beraktifitas. Penanganannya ada yang meminum obat dan ada juga yang dibiarkan.

Berdasarkan uraian diatas penulis terdorong untuk membuat studi kasus dengan judul “Penerapan Terapi *Relaksasi Otot Progresif* Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, penulis merumuskan masalah pada studi kasus Hipertensi yaitu :

1. Bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan pasien hipertensi ?
2. Bagaimanakah terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri pada pasien hipertensi ?
3. Bagaimanakah proses studi kasus pada pasien hipertensi di tinjau dari literatur ?

## **C. Tujuan**

1. Tujuan Umum
  - a. Menggambarkan asuhan keperawatan pasien hipertensi
  - b. Menggambarkan studi literatur tentang asuhan keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri pada pasien hipertensi
2. Tujuan Khusus
  - a. Mendeskripsikan hasil pengkajian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi
  - b. Mendeskripsikan hasil diagnosa, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan.

- c. Mendeskripsikan tanda dan gejala sebelum dan setelah diberikan asuhan keperawatan
- d. Mendeskripsikan kemampuan dalam melakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif sebelum di berikan
- e. Mendeskripsikan kemampuan dalam melakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif setelah di berikan

#### **D. Manfaat**

Studi kasus ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Penulis

Menambah pengalaman dalam mempergunakan hasil riset keperawatan terutama dalam mengimplementasikan tata cara terapi relaksasi otot progresif pada asuhan keperawatan pasien hipertensi.

2. Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan opsi lain untuk mengontrol tekanan darah pasien hipertensi dengan pemakaian terapi.

3. Profesi Keperawatan

Hal ini dimungkinkan untuk mengurangi tingkat nyeri dengan menerapkan tindakan non-farmakologis teknik relaksasi otot progresif, dan memberikan informasi kasus untuk promosi praktik keperawatan, terutama dalam masalah tekanan darah tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmayo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri* (R. KR (ed.)). AR-RUZZ MEDIA.
- Arifiani, Jessica Putri & Fijianto, Dwi. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). *IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS*. Cendikia Muda, 1, 502–511.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Indonesia 2020*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Dinarti & Yuli Mulyanti. (2017). *Dokumentasi Keperawatan*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2019*. Semarang : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Diningrum, Maya,. Rejeki, Herni,. & Prasojo, Sigit. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia*.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). *Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*. Jurnal Ners Muda, 2(2).
- Hasnawati. (2021). *Hipertensi*. Penerbit Sastra Book. Yogyakarta.
- Ilham, M,. Armina,. & Kadri, Hasyim. (2019). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Akademika Baiturrahim, 8(2).
- Jainurakhma *et al.* (2021). *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*. Yayasan Kita Menulis. Jakarta.

Kemenkes RI. (2020). *Buletin jendela data dan informasi kesehatan*. Jakarta : Kemenkes RI.

Kemenkes RI (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik"*. Jakarta : Profil P2PTM.

Kemenkes RI (2019). *Infodatin : Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementerian Kesehatan republik Indonesia.

Kurniawan, S. N. (2015). *Nyeri Secara Umum ( General Pain)*. Penerbit UB Press. Malang.

Moningka, Brigita L. M., Rampengan Starry H., Jim Edmond L. (2021). *Diagnosis dan Tatalaksana Terkini Penyakit Jantung Hipertensi*. E-clinic, 9(1), 96-103.

Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Cetakan Pertama. Yogyakarta : Nuha Medika.

PPNI (2016). *Standar Diagnosis Kperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

Sitepu, T. I. Y. (2019). *TAHAPAN DIAGNOSA KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/gz5bw>.

Waryantini, & Amelia, R. (2021). *PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI*. IX(1), 43–53.

Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). *EFEKTIFITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BANJARSARI SERANG BANTEN*. 4, 819–826

## LAMPIRAN

### LEMBAR OBSERVASI

Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Kebarongan.

#### 1. Identitas responden

Nama : Ny. S  
Umur : 70  
Alamat : Kebarongan, 01/09, Kemranjen, Banyumas  
Hari/tanggal : 1-3 Maret

#### 2. Observasi tanda-tanda vital

Responden	Tekanan darah				Skala nyeri			
	Sebelum	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Sebelum	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Ny.S	150/100	150/ 100	148/ 98	140/ 90	5	4	3	2

3. Apakah responden memiliki riwayat cedera tulang rusuk dan tulang belakang? **Ya/Tidak**

#### 4. Observasi nyeri

a. Keluhan utama nyeri yang dirasakan

Tangan	Kaki	<b>Kepala</b>	Pundak	Punggung	Leher
--------	------	---------------	--------	----------	-------

b. Pengkajian skala nyeri

Skala nyeri sebelum dilakukan terapi :

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Skala nyeri setelah diberikan terapi :

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

#### Keterangan :

0 : tidak ada nyeri

1-3 : nyeri ringan

4-6 : nyeri sedang

7-10 : nyeri berat

#### c. Perubahan apa yang dirasakan setelah terapi

1. Nyeri berkurang

## LEMBAR OBSERVASI

Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Kebarongan.

### 1. Identitas responden

Nama : Ny. F  
Umur : 50  
Alamat : Kebarongan, 01/09, Kemranjen, Banyumas  
Hari/tanggal : 1- 3 Maret

### 2. Observasi tanda-tanda vital

Responden	Tekanan darah				Skala nyeri			
	Sebelum	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Sebelum	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Ny. F	145/98	140/ 93	135/ 80	133/ 80	4	2	2	1

3. Apakah responden memiliki riwayat cedera tulang rusuk dan tulang belakang? **Ya/Tidak**

### 4. Observasi nyeri

a. Keluhan utama nyeri yang dirasakan

Tangan	<b>Kaki</b>	<b>Kepala</b>	Pundak	Punggung	Lainnya
--------	-------------	---------------	--------	----------	---------

b. Pengkajian skala nyeri

Skala nyeri sebelum dilakukan terapi :

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Skala nyeri setelah diberikan terapi :

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

#### Keterangan :

0 : tidak ada nyeri

1-3 : nyeri ringan

4-6 : nyeri sedang

7-10 : nyeri berat

### c. Perubahan apa yang dirasakan setelah terapi

1. Nyeri berkurang

## LEMBAR OBSERVASI

Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Kebarongan.

### 1. Identitas responden

Nama : Tn. N  
Umur : 50  
Alamat : Kebarongan, 01/09, Kemranjen, Banyumas  
Hari/tanggal : 1-3 Maret

### 2. Observasi tanda-tanda vital

Responden	Tekanan darah				Skala nyeri			
	Sebelum	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Sebelum	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Tn. n	143/96	136/ 93	130/ 90	125/ 87	4	3	2	1

3. Apakah responden memiliki riwayat cedera tulang rusuk dan tulang belakang? **Ya/Tidak**

### 4. Observasi nyeri

5. Keluhan utama nyeri yang dirasakan

Tangan	<b>Kaki</b>	<b>Kepala</b>	Pundak	Punggung	<b>Leher</b>
--------	-------------	---------------	--------	----------	--------------

6. Pengkajian skala nyeri

Skala nyeri sebelum dilakukan terapi :

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Skala nyeri setelah diberikan terapi :

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

#### Keterangan :

0 : tidak ada nyeri

1-3 : nyeri ringan

4-6 : nyeri sedang

7-10 : nyeri berat

### 7. Perubahan apa yang dirasakan setelah terapi

1. Nyeri berkurang

**LEMBAR SOP**  
**Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Pengertian	Suatu cara dengan melemaskan dan mengencangkan secara progresif sekawanan otot pada satu bagian tubuh secara bersambungan, dimulai dari kepala sampai bawah atau sebaliknya
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tekanan darah dapat dikontrol</li> <li>2. stress dan ketegangan otot berkurang</li> <li>3. imun meningkat</li> <li>4. Meningkatkan toleransi pada kegiatan sehari-hari</li> </ol>
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klien dengan tekanan darah tinggi</li> <li>2. Klien post operasi</li> <li>3. Klien dengan masalah ketegangan otot dan stress</li> <li>4. Klien dengan kecemasan</li> <li>5. Klien dengan keluhan nyeri, mual, muntah dan kesulitan tidur</li> </ol>
Kontra indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klien yang mengalami cedera</li> <li>2. Klien dengan komplikasi jantung</li> <li>3. Klien dengan hipotensi</li> </ol>
Persiapan klien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berikan salam, perkenalkan diri, dan identifikasi klien.</li> <li>2. Jelaskan tentang tata cara latihan.</li> <li>3. Berikan kesempatan klien untuk bertanya</li> <li>4. Beritahu klien ketika latihan akan segera dimulai</li> </ol>
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spignomanometer (tensimeter)</li> <li>2. Catatan dan alat tulis</li> </ol>
Cara kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beri salam terapeutik kepada klien</li> <li>2. Perkenalkan diri sebaik mungkin</li> <li>3. Tanyakan perasaan klien saat ini</li> <li>4. Jelaskan tujuan dan prosedur latihan pada klien</li> </ol>

	<p>5. Duduk dengan posisi yang nyaman</p> <p>6. Tarik nafas secara pelan melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut.</p> <p>7. Beritahu pasien bahwa latihan akan segera dimulai.</p> <p>8. Langkah 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Regangkan tangan kanan dan kiri hitung sebanyak 8 kali</li> <li>Angkat bahu hitung sebanyak 8 kali</li> <li>Menarik bahu ke bawah sebanyak 8 kali</li> <li>Pejamkan mata hidung sebanyak 8 kali</li> <li>Pejamkan mata sambil menegangkan dahi hitung sebanyak 8 kali</li> <li>Pejamkan mata sambil tersenyum hitung sebanyak 8 kali</li> <li>Pejamkan mata sambil mengembungkan pipi hitung sebanyak 8 kali</li> <li>Meregangkan leher hitung sebanyak 8 kali</li> <li>Tekuk leher sebanyak 8 kali</li> <li>Angkat bahu sebanyak 8 kali</li> <li>Kembangkan dada hitung sebanyak 8 kali</li> <li>Kembangkan perut sebanyak 8 kali</li> <li>Regangkan paha sebanyak 8 kali</li> </ol> <p>9. Akhiri latihan dan katakan pada klien bahwa latihan telah selesai. Klien dapat membuka mata pada hitungan ketiga</p> <p>10. Minta klien menyebutkan apabila masih ada otot yang tegang setelah semua kelompok otot telah ditegangkan dan direlaksasikan. Ulangi prosedur untuk kelompok otot yang tidak relaks</p> <p>11. Berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya</p> <p>12. Lakukan evaluasi terhadap latihan yang telah</p>
--	---

	<p>diajarkan kepada pasien</p> <p>13. Evaluasi respon pasien</p> <p>14. Berikan reinforcement positif</p> <p>15. Anjurkan klien untuk melaksanakan latihan sesuai dengan latihan yang telah diberikan</p> <p>16. Akhiri kegiatan dengan baik</p>
Hasil	<p>Dokumentasikan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanggal tindakan diberikan</li> <li>2. Nama tindakan</li> <li>3. Respon klien selama tindakan</li> <li>4. Nama dan paraf perawat</li> </ol>

LEMBAR KONSULTASI



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Pembimbing : Bu Barkah Waladani, S.Kep.Ns.,M.Kep

Nama/NIM mahasiswa : Sania Husna Saputri/ A02019061

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	Jumat, 12 November 2021	<b>Pertemuan 1. (via online)</b> Konsultasi judul - ACC judul - Lanjut BAB I	
2.	Sabtu, 13 November 2021	<b>Pertemuan 2. (via online)</b> Konsultasi BAB I - Revisi BAB I - Lanjut BAB II dan III	
3.	Selasa, 23 November 2021	<b>Pertemuan 3. (via online)</b> Konsultasi BAB I : - Revisi BAB I	
4.	Kamis, 25 November 2021	<b>Pertemuan 4. (via online)</b> Konsultasi BAB II dan III : - Revisi BAB II dan BAB III	
5.	Rabu, 1 Desember 2021	<b>Pertemuan 5. (via offline)</b> Konsultasi BAB I,II,dan III - Revisi BAB I,II, dan III	

Universitas Muhammadiyah Gombong



6.	Rabu, 8 Desember 2021	<b>Pertemuan 6. (via offline)</b> Konsultasi BAB I, II, dan III - ACC BAB I, II, dan III	WT
7.	Jumat, 4 Februari 2022	<b>Pertemuan 7. (via offline)</b> Konsultasi revisi sidang proposal - Revisi sidang proposal	WT
8.	Selasa, 22 Februari 2022	<b>Pertemuan 8. (via offline)</b> Konsultasi revisi sidang proposal - ACC sidang proposal - Dilanjutkan penelitian, BAB IV dan BAB V	WT
9.	Selasa, 12 April 2022	<b>Pertemuan 9. (via online)</b> Konsultasi BAB IV DAN V - Revisi BAB IV	WT
10	Kamis, 14 April 2022	<b>Pertemuan 10. (via online)</b> Konsultasi BAB IV, ABSTRAK - ACC BAB IV dan V - Dilanjutkan turnitin	WT
11	Rabu, 24 Agustus 2022	<b>Pertemuan 11 (via offline)</b> Konsultasi Revisi Seminar Hasil - Hasil - Lanjut konsul abstrak	WT

Universitas Muhammadiyah Gombong

Mengetahui

Ketua Program Studi



Pembimbing



Barkah Waladani, M.Kep

Universitas Muhammadiyah Gombong



Universitas Muhammadiyah Gombong



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI**

**BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama dosen konsulen : Sawiji , S.Kep.Ns., M.Sc

Nama/NIM mahasiswa : Sania Husna Safitri / A02019061

No.	TANGGAL	REKOMENDASI	PARAF
1.	28 Agustus 2022	- Konsul Abstrak	
2.	28 Agustus 2022	- ACC abstrak	

Gombong, 30 Agustus 2022

Ketua Program Studi



Pembimbing



Hendri, Tamara Yoda, S.Kep.Ns., M.Kep  
Barkah Waladani, S.Kep.Ns., M.Kep

**PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN  
PSP**

1. Kami adalah peneliti yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong/ Keperawatan Program Diploma III dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi”
2. Tujuan kegiatan ini diharapkan masyarakat mampu meningkatkan keterampilan dalam menangani masalah kasus hipertensi dengan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama tiga sampai lima hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan wawancara dan tindakan menggunakan pedoman yang akan berlangsung selama kurang lebih 20-30 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi Anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang Anda peroleh dalam partisipasi Anda pada penelitian ini adalah Anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan dan tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri Anda beserta seluruh informasi yang tersampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan hubungi peneliti pada nomor Hp : 085601668144

Peneliti

Sania Husna Saputri

**INFORMED CONSENT**  
**(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sania Husna Saputri, dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama peneliti ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu – waktu tanpa sanksi apapun.

Kebumen, ... 1 Maret ..... 2021

Yang memberikan persetujuan

  
NABAR

Sanksi

  
Siliwanto Malen R.

1 Maret ..... 2021

Peneliti

  
Sania Husna Saputri

**INFORMED CONSENT**  
**(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sania Husna Saputri, dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama peneliti ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu - waktu tanpa sanksi apapun.

*Yahya*, ..... 1 Maret ..... 2021

Yang memberikan persetujuan

*Abu*  
.....  
*Sabryah*

Sanksi

*Suci*  
.....  
*Silvianti Melati R*

....., 1 Maret ..... 2021

Peneliti

*Abu*  
.....  
*Sania Husna Saputri*

**INFORMED CONSENT**  
**(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Sania Husna Saputri, dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama peneliti ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu – waktu tanpa sanksi apapun.

Kelarangan, 1 Maret 2021

Yang memberikan persetujuan

*Fajri*  
Fajri

Sanksi

*Snia*  
Sania Husna Saputri

1 Maret 2021

Peneliti

*gln*

*Sania Husna Saputri*



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412  
Website : <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>  
E-mail : lib.unlmugo@gmail.com

**SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Tempi Relaksasi Otot Progresif Untuk Nururukan Nyeri pada Pasien Hipertensi  
Nama : Sania Husna Saputri  
NIM : A02019061  
Program Studi : D3 Kependidikan  
Hasil Cek : 21 %.

Gombong, ..... 2022

Pustakawan

  
(..Desy. Setiyawati.....)

