



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA
LANSIA HIPERTENSI DI DESA PEKUNCEN
KECAMATAN SEMPOR**

GAYUH SASANA PUTRI

2021010038

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2023/2024**



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA
LANSIA HIPERTENSI DI DESA PEKUNCEN
KECAMATAN SEMPOR**

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk
Menyelesaikan Program Studi Keperawatan Program Diploma III

GAYUH SASANA PUTRI

2021010038

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III
TAHUN AKADEMIK
2023/2024**

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gayuh Sasana Putri

NIM : 2021010038

Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

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

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 29 April 2024

Pembuat Pernyataan



(Gayuh Sasana Putri)

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

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

Nama : Gayuh Sasana Putri
NIM : 2021010038
Program Studi : Keperawatan Diploma Tiga
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**"ASULAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA PEKUNCEN KECAMATAN SEMPOR"**

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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: 29 April 2024

Yang Menyatakan



(Gayuh Sasana Putri)

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Gayuh Sasana Putri NIM 2021010038 dengan judul
"Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pekuncen
Kecamatan Sempor" telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Gombong, 30 April 2024

Pembimbing

(Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III

(Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Gayuh Sasana Putri dengan judul "Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempur" telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 5, Juni, 2024

Dewan penguji

Penguji Ketua

Podo Yuwono, S.Kep. Ns., M.Kep. CWCS

Penguji Anggota

Hendri Tamara Yuda, S.Kep. Ns., M.Kep

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan

Hendri Tamara Yuda, S.Kep. Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor”. Karya Tulis Ilmiah ini di susun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan.

Selama berproses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan penulis, waktu yang singkat, sumber-sumber, namun berkat bantuan, bimbingan masukan serta dukungan beberapa pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan nikmat sehat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar tanpa halangan suatu apapun.
2. Keluarga yang saya sayangi dan saya cintai, Ahmad Basyori, Maryatun yang selalu setia menemani, serta memberikan dukungan, motivasi, nasihat, serta do'a yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT untuk kebaikan dan kebahagiaan penulis.
3. Dr. Hj. Herniyatun, M. Kep. Sp. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan Keperawatan.
4. Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Prodi DIII Keperawatan sekaligus dosen pembimbing Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan motivasi, masukan, ilmu dan waktunya untuk kelancaran pembuatan proposal karya tulis ilmiah ini.

5. Podo Yuwono, S.Kep. Ns., M.Kep. CWCS selaku dosen penguji yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Keluarga besar saya yang selalu mendukung, memotivasi penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
7. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan, semangat dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.
8. Teman – teman seperjuangan kelas D3 Keperawatan 3A angkatan 2021 yang ikut serta dalam memberikan dukungan, semangat, doa.
9. Terima kasih kepada diri sendiri yang sudah mampu bertahan sampai saat ini untuk mampu mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Responden dan keluarga responden yang telah membantu dalam penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat berartibagi penulis untuk menjadi lebih baik di masa mendatang. Semoga laporan ini dapatmembawa manfaat bagi pembangunan dan peningkatan ilmu keperawatan. Terimakasih

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh.

Gombong, 29 April 2024

Gayuh Sasana Putri

Program Studi Keperawatan Program Diploma III
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2024

Gayuh Sasana Putri¹⁾, Hendri Tamara Yuda²⁾
Email : gayuhputri33@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA PEKUNCEN KECAMATAN SEMPOR

Latar Belakang: Lanjut usia ialah sekumpulan manusia yang telah menginjak umur 60 tahun keatas. Perubahan fisiologis pada lansia yang sering terjadi adalah pada penurunan sistem imunitas tubuh. Gangguan yang sering dijumpai lansia salah satunya ialah gangguan pada sistem kardiovaskuler ialah tekanan darah tinggi. Gejala utama yang biasa dikeluhkan penderita hipertensi ialah nyeri. Nyeri kepala disebabkan oleh stress berkepanjangan yang menyebabkan refleks vasospasme pada beberapa arteri di kepala, termasuk juga arteri yang menyuplai darah ke otak manusia. Salah satu terapi yang mampu dilakukan pada penderita hipertensi yakni terapi relaksasi otot progresif yang mana secara bertahap dapat melepaskan ketegangan, mengembalikan keseimbangan pikiran dan tubuh serta mempengaruhi kestabilan tekanan darah.

Tujuan: Tujuan umum dari penulis ini ialah untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

Metode: Karya Tulis Ilmiah ini dalam bentuk studi kasus dengan subjek klien memiliki Riwayat Hipertensi sebanyak 3 responden di desa pekuncen yang di laksanakan selama 3 hari. Untuk mengetahui adanya penurunan hipertensi dilampirkan lembar evaluasi.

Hasil: Setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari didapatkan hasil bahwa keluhan nyeri kepala pada lansia berkurang dari skala nyeri sedang (4-6) menjadi skala nyeri ringan (1-3) dan nyeri sudah sangat jarang dirasakan.

Kesimpulan: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi usia produktif.

Kata Kunci;

Hipertensi, Nyeri Akut, Relaksasi Progresif

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Study Program of Diploma III
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTI, April 2024

Gayuh Sasana Putri¹⁾, Hendri Tamara Yuda²⁾
Email : gayuhputri33@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE WITH ACUTE PAIN FOR HYPERTENSIVE ELDERLY IN PEKUNCEN VILLAGE OF SEMPOR DISTRICT

Background: The elderly are a group of people who have reached the age of 60 years and over. Physiological changes in the elderly that often occur are a decrease in the body's immune system. One of the disorders that elderly people often encounter is disorders of the cardiovascular system, namely high blood pressure. The main symptom that hypertension sufferers usually complain about is pain. Headaches are caused by prolonged stress which causes reflex vasospasm in several arteries in the head, including the arteries that supply blood to the human brain. One therapy that can be carried out on hypertension sufferers is progressive muscle relaxation therapy which can gradually release tension, restore balance to the mind and body and influence the stability of blood pressure.

Objective: The general aim of this author is to describe nursing care for elderly people with hypertension using the application of progressive muscle relaxation therapy.

Methods: This scientific paper was in the form of a case study with the subject of clients who had a history of hypertension as many as 3 respondents in pekuncen village, which was carried out for 3 days. To determine if there was a reduction in hypertension, an evaluation sheet was attached.

Results: After administering progressive muscle relaxation therapy for 3 days, the results showed that headache complaints in the elderly were reduced from a moderate pain scale (4-6) to a mild pain scale (1-3) and the pain was very rarely felt.

Conclusion: It is hoped that future researchers will be able to examine the provision of progressive muscle relaxation therapy in hypertensive patients of productive age.

Keywords;

Hypertension, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation

¹ Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
BAB II TINJUAN LITERATUR.....	7
A. Tinjaun Pustaka	7
1. Konsep Lanjut Usia.....	7
1. Pengertian.....	7
2. Klasifikasi	8
3. Masalah Lansia.....	8
2. Konsep Hipertensi.....	8
1. Definisi	8
2. Etiologi	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi.....	9
4. Manifestasi Klinis.....	10
5. Klasifikasi	10
6. Pathway	11
3. Hipertensi Pada Lansia.....	11
4. Fokus Asuhan Keperawatan	12
1. Pengkajian	12
2. Konsep Pengkajian Fungsional Gerontik.....	15
3. Diagnosa Keperawatan.....	17
4. Intervensi Keperawatan.....	18
5. Implementasi Keperawatan.....	19
6. Evaluasi Keperawatan.....	20

5. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	20
1. Pengertian.....	20
2. Tujuan	20
3. Manfaat	21
4. Langkah – langkah Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif	21
5. Hubungan Terapi Otot Progresif dengan Hipertensi.....	22
B. Kerangka konsep	23
BAB III METODE STUDI KASUS	24
A. Metode Studi Kasus	24
B. Subjek Studi Kasus	24
C. Definisi Operasional.....	25
D. Instrument Studi Kasus	26
E. Metode Pengumpulan Data	26
F. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	27
G. Etika Studi Kasus	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Studi Kasus	29
B. Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan Relaksasi Otot Progresif	42
C. Pembahasan.....	42
D. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	23
---------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4.1 Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)

Lampiran 2 *Informed Consent* (Persetujuan Menjadi Partisipan)

Lampiran 3 ASKEP 1

Lampiran 4 ASKEP 2

Lampiran 5 ASKEP 3

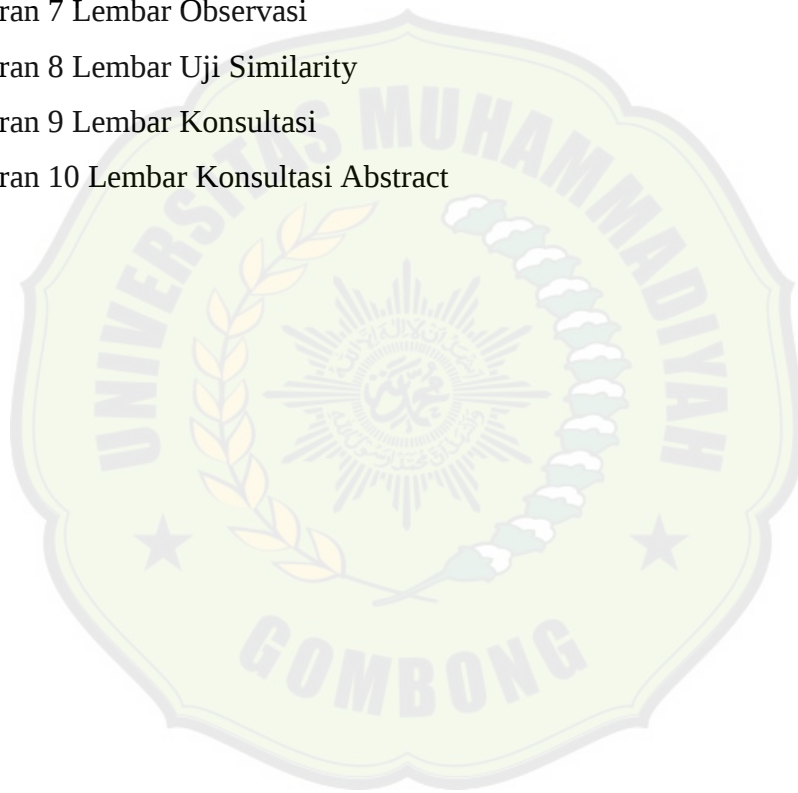
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif

Lampiran 7 Lembar Observasi

Lampiran 8 Lembar Uji Similarity

Lampiran 9 Lembar Konsultasi

Lampiran 10 Lembar Konsultasi Abstract



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu yang sudah memasuki tahap akhir siklus kehidupan disebut lanjut usia. Lanjut usia ialah sekumpulan manusia yang telah menginjak umur 60 tahun keatas (Sunaryo, 2016). Sebutan yang dikenal dengan istilah lansia ini merupakan bagian dari proses penuaan. Penuaan ialah perubahan kumulatif yang ditujukan pada organisme termasuk tubuh, sel beserta jaringan dengan adanya penyusutan kemampuan fungsional (Kholifah, 2016). Tahapan ini merupakan bagian proses pertumbuhan dan perkembangan yang tidak dapat dilewatkan sehingga harus dilalui bagi setiap manusia (Seftiani *et al.*, 2017). Pada periode ini biasanya ditandai dengan adanya kondisi degeneratif selama perkembangan berlangsung. Perubahan yang dialami lansia berkaitan dengan penuaan sehingga perubahan yang terjadi pada seseorang sejalan dengan usianya (Sunaryo, 2016). Proses penuaan yang terus menerus ini menjadi bukti bahwa lansia mengalami perubahan dari sel ke seluruh organ (Muhith, 2016).

Populasi penduduk lansia tahun 2019 berjumlah 13,4% data tahun 2025 diperkirakan bertambah menjadi 25,3%, tahun 2030 naik menjadi 35,1% dari jumlah penduduk serta lingkup asia tenggara memiliki jumlah lansia sebanyak 142 juta jiwa (WHO, 2019). Prevalensi lansia di Indonesia masuk 5 besar dengan jumlah penduduk lansia 18,1 juta jiwa, pada tahun 2010 menjadi 28,8 juta jiwa, kenaikan dua kali lipat pada tahun 2020 dan pada tahun 2025 mencapai 36 juta lansia. Pada tahun 2021, angka prevalensi lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang (BPS, 2021).

Tingginya prevalensi lansia sejalan dengan banyaknya masalah kesehatan yang dialami lansia sebagai akibat dari menurunnya fungsi tubuh. Penurunan fungsi tubuh ini disebabkan karena proses penuaan (*aging process*) Dimana lansia mengalami penurunan bertahap dalam berbagai fungsi fisiologis, mental dan sosial (Ilham *et al.*, 2019). Perubahan fisiologis pada lansia yang

sering terjadi adalah pada penurunan sistem imunitas tubuh. Gangguan yang sering dijumpai lansia salah satunya ialah gangguan pada sistem kardiovaskuler ialah tekanan darah tinggi (Waryantini et al., 2021). Kondisi yang dikenal dengan hipertensi ini merupakan jenis penyakit tidak menular (PTM) yang biasa dikenal dengan istilah *silent killer* karena gejalanya muncul tanpa didahului adanya keluhan (Kemenkes RI, 2020) dalam (Harsismanto et al., 2020). Penderita tidak menyadari bahwa dirinya tengah menderita hipertensi dan baru akan tahu jika hipertensi yang dialami setelah timbul adanya komplikasi lanjutan (Kemenkes RI, 2018).

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 sebanyak 1,28 miliar hipertensi terjadi di kalangan usia 30-79 tahun. Bersumber dari riwayat penyakit kronis yang dimiliki lansia di Indonesia pada bulan Mei tahun 2022 hipertensi berada di urutan pertama dengan persentase 38% (Kementerian Kesehatan, 2021). Presentase penderita hipertensi di Jawa Tengah tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk di Jawa Tengah (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 jumlah prevalensi yang mengalami hipertensi pada orang lanjut usia kisaran umur 55–64 tahun sebesar 22,3%, usia 65-74 tahun menunjukkan persentase 29,5% dan usia >75 tahun sebesar 33,6%. Kota Tegal menduduki peringkat pertama dengan persentase 18,4% sementara prevalensi terendah di pegang oleh Cilacap dengan persentase 12,03% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Beberapa faktor diketahui menjadi penyebab hipertensi, diantaranya genetik, lingkungan serta adaptasi struktural jantung dan pembuluh darah. Banyaknya mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak, rasa asin serta kurangnya olahraga menjadi hal yang sangat berpengaruh kepada tekanan darah (Waryantini et al 2021). Beberapa penelitian mengemukakan bahwa terdapat hubungan erat antara faktor risiko dengan kejadian hipertensi pada lansia khususnya karena minimnya aktivitas gerak, konsumsi rokok yang meningkat, asupan tinggi natrium dan lemak, kurangnya berolahraga serta buruknya kualitas tidur yang diderita lansia (Wulandari dan Marlina, 2019).

Hipertensi tergolong penyakit degeneratif yang pada umumnya tekanan darah biasanya meningkat secara perlahan sejalan dengan usianya yang bertambah (Seftiani *et al.*, 2017). Kemungkinan seseorang terkena hipertensi meningkat mengingat tekanan sistolik terus meningkat mencapai usia 80 tahun dan tekanan diastolik meningkat hingga usia 55 tahun dan kemudian mulai melonjak tinggi secara bertahap pada usia 60 tahun atau bahkan menurun signifikan (Waryantini *etal.*, 2021).

Tanda gejala yang muncul diantaranya rasa berat di tengkuk, nyeri kepala dibarengi rasa mual dan muntah akibat dari tekanan darah yang meningkat, penglihatan menjadi kabur karena retina yang rusak Adapun epistaksis, mudah marah, mata berkunang-kunang, telinga berdengung (Haryani & Misniarti, 2020). Gejala utama yang biasa dikeluhkan penderita hipertensi ialah nyeri. Nyeri kepala disebabkan oleh stress berkepanjangan yang menyebabkan refleks vasospasme pada beberapa arteri di kepala, termasuk juga arteri yang menyuplai darah ke otak manusia (Marisa, 2021). Nyeri kepala umumnya terjadi pada orang lanjut usia dengan angka prevalensi pada populasi umum sebesar 3,7 hingga 5,8 % (Djoar & Anggarani, 2020). Apabila nyeri kepala di diamkan begitu saja tanpa adanya pengobatan maka akan menyebabkan lansia mengalami kualitas tidur yang menurun (insomnia), serta berujung kepada turunnya kemampuan konsentrasi dan kemampuan melakukan aktivitas kesehariannya (Pramono & Safitri, 2020).

Hipertensi yang dialami oleh lansia perlu mendapatkan penanganan yang tepat, namun apabila hipertensi yang dialami lansia tidak ditangani dengan benar akan menimbulkan dampak terhadap dimensi kualitas hidup lansia. (Seftiani *et al.*, 2017). Penatalaksanaan dalam menanggulangi adanya hipertensi dibagi menjadi pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Menggunakan metode farmakologis untuk mengobati nyeri telah terbukti mengurangi atau menghilangkan nyeri dengan cepat. Tetapi, efek samping menjadi *problem* tersendiri karena menimbulkan efek negatif bila penggunaannya digunakan secara berkelanjutan dalam kurun waktu lama. Dengan demikian, dianggap penting dan perlu adanya metode non farmakologis untuk mengurangi keluhan

nyeri pada pengidap hipertensi. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi ialah terapi music disertai senam aerobik, bekam, yoga dan terapi relaksasi otot progresif (Agustin *et al.*, 2019).

Salah satu terapi yang mampu dilakukan pada penderita hipertensi yakni terapi relaksasi otot progresif yang mana secara bertahap dapat melepaskan ketegangan, mengembalikan keseimbangan pikiran dan tubuh serta mempengaruhi kestabilan tekanan darah (Prasetyanti, 2019). Terapi relaksasi otot progresif ialah pengobatan yang memberi manfaat pada aktivitas otot dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis, ketegangan otot dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi adanya pelebaran pembuluh darah. Terapi ini sifatnya vasodilator yang mampu melebarkan pembuluh darah sehingga secara langsung akan menurunkan tekanan darah. Terapi ini termasuk metode relaksasi gratis tanpa efek samping yang dapat dilakukan dengan cara sederhana dan memungkinkan tubuh untuk rileks mendapatkan ketenangan pikiran (Ilham *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yuniati & Sari, 2022) di Posyandu Lansia Ngudi Saras dengan metode Quasi Eksperiment dengan sampel penelitian menggunakan Purpposive Sampling sejumlah 18 lansia didapatkan hasil tekanan darah sistol sebelum dilakukan intervensi 160 mmHg dan diastole 90 mmHg, rata-rata tekanan darah sistol setelah dilakukan intervensi 140 mmHg dan diastole 80 mmHg. Penelitian lain juga membuktikan bahwa penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik berarti menunjukkan adanya teknik relaksasi otot progresif mempengaruhi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Rahayu *et al.*, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana gambaran “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulis ini ialah untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian pada lansia penderita hipertensi
- b. Mendeskripsikan hasil diagnosa pada lansia dengan hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif
- c. Mendeskripsikan hasil intervensi pada lansia dengan hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi pada lansia dengan hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif
- e. Mendeskripsikan hasil evaluasi pada lansia dengan hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif
- f. Mendeskripsikan tanda dan gejala sebelum diberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif
- g. Mendeskripsikan tanda dan gejala setelah diberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Studi Kasus

Studi kasus ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Masyarakat

Mampu memberikan *knowledge* bagi masyarakat mengenai penggunaan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Memperluas jangkauan ilmu pengetahuan maupun teknologi terapan dalam bidang keperawatan terkait *problem* hipertensi pada lansia beserta pengobatannya.

3. Penulis

Mendapatkan kesempatan *experience* untuk mengaplikasikan hasil riset penelitian keperawatan, khususnya pada studi kasus terapi relaksasi otot progresif guna menurunkan hipertensi pada lansia yang disusun secara sistematis dalam sebuah Karya Tulis Ilmiah yang memiliki nilai manfaat beserta nilai informatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W.R., Rosalina, S., dan Safitri, W. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada. pp. 108–114.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*
- Çelik, A., et al (2018). *Modul Buku Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Journal of Materials Processing Technology, 1(1), 1–8.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
- Damanik, sri melfia, & Hasian. (2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Fitri, & Rianti Dina. (2015). *Diagnose Enforcement And Treatment Of High Blood Pressure*. Jurnal Kedokteran, 4(3), 47–51. jurnal.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/549
- Gustina, E. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*.
- Nuraini, B. (2015). *Risk Factors of Hypertension*. J Majority, 4(5), 10–19.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. 2021. *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021*. Diakses 10 Oktober 2023.
- Dinarti, & Muryanti, Y. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan*. 1–172.
- Efendi, Mahfud. (2019). *Mengenal Usia Lanjut*. Jakarta : Salemba Medika
- Garnadi, Y. (2018). *Hidup Nyaman dengan Hiperkolestrol*. Jakarta: PT Argo Media Pustaka

- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Imas, A. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medik Dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan (1st ed.)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- J. Harsismanto, A. Juli, and P. T. Dwi, “Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia,” J. Chem. Inf. Model., vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2020.
- Kemenkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*.< <https://www.kemkes.go.id/> >.
- Kemenkes RI. 2022. *Prosentase Lansia Di Indonesia Tahun 2022*. Jakarta
- Kholifah, S. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhith, A.d. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik (P. Christian, Ed)*. Yogyakarta: CV.Andi.
- Nurarif A.H & Kusuma. H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta: Medi Action
- Nursalam. 2018. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan 75 Konsep Dan Penerapan Metodologi*.Pdf.
- Prasetyanti, D. K. (2019). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Jurnal Penelitian Keperawatan, 5, 125–131. <https://doi.org/10.32660/jpk.v5i2.407>

- Rahayu S. M, dan Hayati, N. I. S. L. A. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi*. Media Karya Kesehatan, 3(1), 91–98.
- Rahmawati., et al. (2018). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. The Indonesian Journal of Health Science, ISSN: 20875053, 188-193 di akses dari <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/view/154/>
- Ratnawati, Emmelia. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press
- Riskesdas. (2018). *Kementrian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Hasil Utama Riskesdas 2018*.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini-riskesdas2018.pdf>
- Riskesdas (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta:Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). *The Effect of The Progressive Muscle Relaxation Combined Withs Lavender Aromatherapy of Hemodialysis Patients*. 24(1), 39–46.
- Seftiani, L., Hendra., dan Maulana, M. A. 2017. *Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kelurahan Sungai Beliang Kecamatan Pontianak Barat*. ProNers, 4(1)
- Silalahi. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Supriadi, S. M. (2015). *Lanjut usia dan permasalahannya*. Jurnal PPKn & Hukum, 84-94.

- Sunaryo, (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik Ed. 1* Yogyakarta:CV.Andi Tim Pokja. SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (SDKI). Jakarta : Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (SIKI). Jakarta :Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2016).*Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (SLKI). Jakarta : Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Wade Carlson. (2016). *Mengatasi Hipertensi*. Jakarta. Nuansa Cendikia.
- Waryantini and R. Amalia, “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi,” vol. IX, no. 1, pp. 11–18, 2021. [5]
- Wulandari, S.T. dan Marlina, Y. 2019. *Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause*. Jurnal Kesehatan Prima. 13(1), p. 18
- WHO. (2019). *Hypertension Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Indian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, 24(1), 2–2. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
- WHO. (2019). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Keperawatan Gerontik*. CV Budi Utama.
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. In Ovum : Journal Of Midwifery And Health Sciences (Vol. 2).

LAMPIRAN



Lampiran 1

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN(PSP)

1. Saya adalah peneliti berasal dari Universitas Muhammadiyah Gombong program studi DIII Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor”
2. Tujuan dari penelitian dari studi kasus ini adalah memberikan gambaran tentang asuhan keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 30-45 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 keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang di berikan
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor Hp : +62 882-3274-7113

Peneliti

Gayuh Sasana Putri

Lampiran. 6

Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
PENGERTIAN	Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi memberikan manfaat bagi aktivitas otot agar mengurangi ketegangan otot dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan juga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadinya vasodilatasi diameter arteriol.
TUJUAN	Terapi ini bertujuan agar membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks, dan memudahkan untuk tidur mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah

SOP	1. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien. 2. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi. 3. Posisikan pasien berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang. 4. Persiapan klien : a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien. b. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, c. Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu.
-----	--

	d. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat. Prosedur Pelaksanaan : - Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini. - Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman. - Bimbing klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien. - Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu). - Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul. - Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik. - Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata
--	---

	di kedip-kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik. h. Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas napas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks. i. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik. j. Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang. k. Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien.
--	---

Referensi	Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 8(1), 58. https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103 Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh
-----------	--

	Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. Media Karya Kesehatan, 3(1), 91-98. https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205 Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). The Effect of The Progressive Muscle Relaxation Combined With Lavender Aromatherapy of Hemodialysis Patients. 24(1), 39–46.
--	--

Lampiran 7

Lembar Observasi

Responden	Skala Nyeri		Tekanan Darah	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Klien 1	4	1	170/100mmHg	130/80mmHg
Klien 2	5	2	167/97 mmHg	160/90mmHg
Klien 3	4	1	152/92 mmHg	140/70mmHg



Lampiran 8

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, 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 : Asuhan Keperawatan nyeri Akut Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pekuncen Kecamatan Sempor

Nama : Gayun Sasana Putri
NIM : 2010100068
Program Studi : Ds Keperawatan
Hasil Cek : 29%

Gombong, 30 April 2024

Pustakawan

(Audia Rahmawati)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 9



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Gayuh Sasana Putri
NIM/NPM : 2021010038
NAMA PEMBIMBING : Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHA SISWA	PARAF PEMBIMBING
1	Rabu, 11 Oktober 2023	Konsul Tema (ACC)		
2	Kamis, 19 Oktober 2023	Konsul BAB 1		
3	Rabu, 1 November 2023	Konsul Revisi BAB 1		
4	Kamis, 16 November 2023	ACC BAB 1 + Konsul BAB 2		
5	Selasa, 21 November 2023	ACC BAB 2 + Konsul BAB 3 + ACC BAB 3		
6	Kamis, 23 November 2023	ACC Ujian Proposal		
7	Jumat, 26 April 2024	Konsul BAB 4 + BAB 5		
8	Senin, 29 April 2024	Konsul Revisi BAB 4 Dan 5 + ACC BAB 4 Dan BAB 5		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III


(Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 10



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN ABSTRACT**

NAMA MAHASISWA : Gayuh Sasana Putri
 NIM/NPM : 2021010038
 NAMA PEMBIMBING : Muhammad As'ad M.Pd

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHA SISWA	PARAF PEMBIMBING
1	Kamis, 30 Mei 2024	Konsul Abstract	<i>Hut</i>	<i>As'ad</i>
2	Rabu, 5 Juni 2024	Revisi Abstract	<i>Hut</i>	<i>As'ad</i>
3	Jum'at, 7 Juni 2024	Acc Abstract	<i>Hut</i>	<i>As'ad</i>
4				
5				

Mengetahui,
 Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



(Hendri Tamara Yuda, S.Kep, Ns., M.Kep)

Universitas Muhammadiyah Gombong