



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
BONJOKLOR KECAMATAN BONOROWO
KABUPATEN KEBUMEN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

Disusun Oleh:

SIGIT FANI RAMADHAN

2021030076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sigit Fani Ramadhan

NIM : 2021030076

Tanggal : 24 September 2022

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BONJOKLOR KECAMATAN BONOROWO KABUPATEN KEBUMEN

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Untuk diujikan pada tanggal 24 September 2022

Pembimbing



(Fajar Agung Nugroho, M.NS)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wati Utami, M. Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Sigit Fani Ramadhan

NIM : 2021030076

Program studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul KIA-N : Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bonjoklor Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen

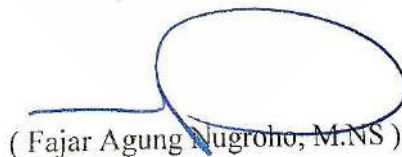
Telah berhasil dipertahankan dihadapan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong.

Penguji satu



(Makmuri, S. Kep, Ners)

Penguji dua



(Fajar Agung Nugroho, M.NS)

Ditetapkan di : Gombong

Tanggal : 24 September 2022

KATA PENGANTAR

Dengan puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya kepada kita semua hingga kami bisa menyelesaikan Proposal Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BONJOKLOR KECAMATAN BONOROWO KABUPATEN KEBUMEN” laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan tugas akhir dalam menempuh pendidikan Profesi Ners. Selesaiannya dalam menyusun Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan, support, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu penyusun ingin menyampaikan terimakasih

kepada :

1. Dr. Herniyatun, M.kep., Sp. Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Wuri Utami, M.kep Selaku ketua Program studi Profesi Ners
3. Fajar agung Nugroho, M.Kep, Selaku pembimbing yang memberikan banyak waktu, arahan, serta bimbingan untuk menyusun karya ilmiah akhir Ners ini.
4. Makmuri., S.Kep., Ns Selaku penguji yang 1
5. Kepada keluarga terutama Orangtua yang tak henti-hentinya selalu meng support tak mengenal putus asa. Terimakasih atas segala dukungan baik materi maupun spiritual hingga selesainya laporan ini.

Gombong, 24 September 2022



Sigit Fani Ramadhan

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

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sigit Fani Ramadhan

NIM : 2021030076

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

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

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BONJOKLOR
KECAMATAN BONOROWO KABUPATEN KEBUMEN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong 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: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 24 September 2022

Yang menyatakan



(Sigit Fani Ramadhan)

Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
KIAN, September 2022

Sigit Fani Ramadhan ¹⁾, Fajar Agung Nugroho ²⁾
sigitramadhan444@gmail.com

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BONJOKLOR KECAMATAN BONOROWO KABUPATEN KEBUMEN

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot yang mampu memberi rangsangan rileks.

Tujuan: Menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Metode: Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Subjek studi kasus dilakukan pada 5 klien lansia penderita hipertensi di desa Bonjoklor Bonorowo. Tindakan *Progressive Muscle Relaxation* diberikan setiap pagi selama 5 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan yaitu standar prosedur operasional *Progressive Muscle Relaxation*, lembar observasi tekanan darah dan tensimeter.

Hasil: Berdasarkan hasil studi kasus pada ketiga klien didapatkan masalah keperawatan utama yaitu resiko penurunan curah jantung. Intervensi yang diberikan yaitu dengan dilakukannya terapi non farmakologi pemberian *Progressive Muscle Relaxation* yang diberikan setiap pagi selama 5 hari. Setelah dilakukan tindakan keperawatan didapatkan bahwa kelima lansia hipertensi mengalami penurunan tekanan darah. Diperoleh penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18,6 mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 6,0 mmHg.

Rekomendasi: Pada penderita hipertensi diharapkan mampu menerapkan *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan skala nyeri.

Kata Kunci: *Progressive muscle relaxation, tekanan darah, hipertensi*

¹⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Study Program of Profession Education
Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University of Gombong

Scientific Paper, on September 2022
Sigit Fani Ramadhan¹⁾, Fajar Agung Nugroho²⁾
sigitramadhan444@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE ANALYSIS APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TOWARDS REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS IN VILLAGE BONOROWO DISTRICT BONOROWO KEBUMEN DISTRICT

Background: Hypertension is a health problem that is quite dangerous throughout the world because hypertension is a major risk factor that leads to cardiovascular diseases such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease. One of the complementary therapies for lowering blood pressure is the *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) technique which focuses on a muscle activity that can stimulate relaxation.

Objective: To describe nursing care with the application of *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) to decrease blood pressure in elderly people with hypertension.

Method: This case study uses a descriptive method. The subject of the case study was conducted on 3 elderly clients with hypertension in the village of Bonjoklor Bonorowo. *Progressive Muscle Relaxation* action is given every morning for 5 consecutive days. The instruments used are standard operating procedures for *Progressive Muscle Relaxation*, blood pressure observation sheets and sphygmomanometers.

Results: This case study uses a descriptive method. The subject of the case study was conducted on 5 elderly clients with hypertension in the village of Bonjoklor Bonorowo. *Progressive Muscle Relaxation* action is given every morning for 5 consecutive days. The instruments used are standard operating procedures for *Progressive Muscle Relaxation*, blood pressure observation sheets and sphygmomanometers.

Recommendation: Patients with hypertension are expected to be able to apply *Progressive Muscle Relaxation* to reduce the pain scale.

Keywords: *Progressive muscle relaxation, blood pressure, hypertension*

¹⁾ Student

²⁾ Lecturer

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
C. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Medis Hipertensi.....	5
B. Konsep Dasar Masalah Keperawatan.....	11
C. Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori.....	16
D. Teknik Relaksasi Otot Progresif	19
E. Kerangka Konsep.....	26
BAB III METODE STUDI KASUS	27
A. Jenis / Desain Karya Ilmiah Ners.....	27
B. Subjek Studi Kasus	27
C. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	28

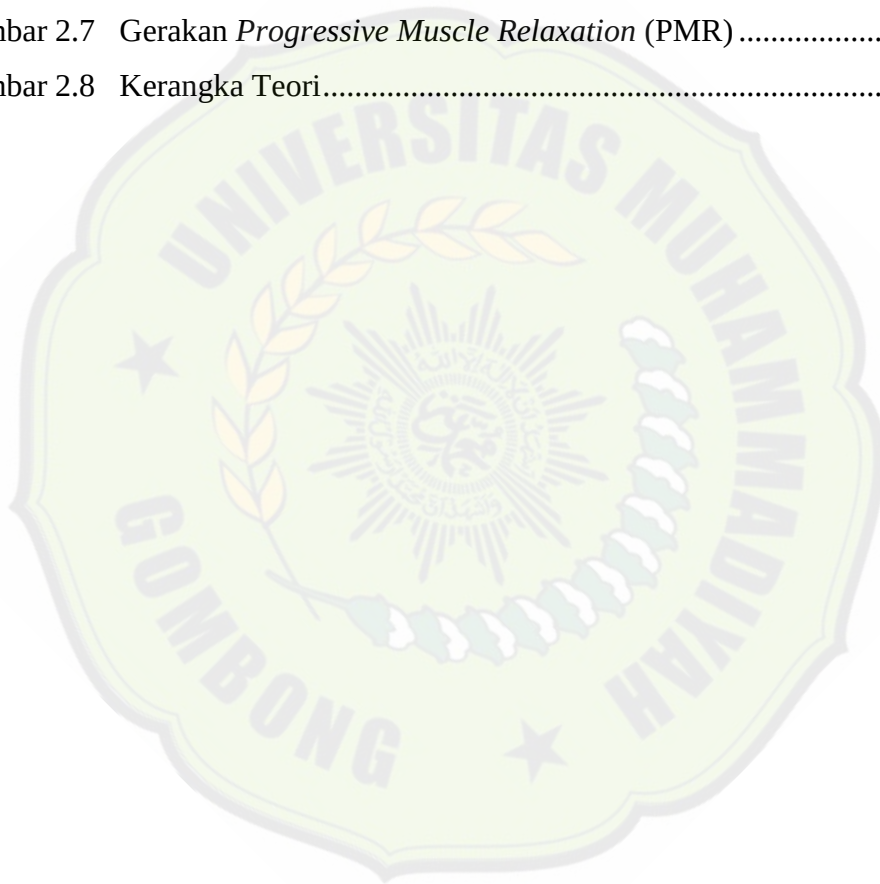
D. Fokus Studi Kasus.....	28
E. Definisi Operasional.....	28
F. Instrument Studi Kasus	29
G. Metode Pengumpulan Data	29
H. Analisa Data dan Penyajian Data	30
I. Etika Studi Kasus	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Profil Lahan Praktik	33
B. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan	34
C. Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan	56
D. Pembahasan.....	60
E. Keterbatasan Studi Kasus.....	63
BAB V PENUTUP DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Derajat Penggolongan Hipertensi	6
Tabel 3.1	Definisi Operasional	28
Tabel 4.1	Hasil Observasi Perkembangan Tekanan Darah Pre dan Post Terapi Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Hari Pertama	55
Tabel 4.2	Hasil Observasi Perkembangan Tekanan Darah Pre dan Post Terapi Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Hari Kedua	56
Tabel 4.3	Hasil Observasi Perkembangan Tekanan Darah Pre dan Post Terapi Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Hari Ketiga	57
Tabel 4.4	Hasil Observasi Perkembangan Tekanan Darah Pre dan Post Terapi Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Hari Keempat	58
Tabel 4.5	Hasil Observasi Perkembangan Tekanan Darah Pre dan Post Terapi Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Hari Kelima	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pathway Keperawatan	9
Gambar 2.2	Gerakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	21
Gambar 2.3	Gerakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	21
Gambar 2.4	Gerakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	22
Gambar 2.5	Gerakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	23
Gambar 2.6	Gerakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	24
Gambar 2.7	Gerakan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	24
Gambar 2.8	Kerangka Teori.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 Lembar Observasi Harian Tekanan Darah
- Lampiran 5 Lembar SOP *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
- Lampiran 6 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang akan terjadi di dalam kehidupan kita sebagai manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis maupun psikologis (Wahjudi, 2013). Manusia secara lambat dan progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan akan menempuh semakin banyak distorsi meteoritik dan struktural yang disebut sebagai penyakit degeneratif (Wahjudi, 2013).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Hipertensi yaitu batas tekanan darah lebih dari 135/85 mmHg. Batasan untuk usia 18 tahun ke atas mengalami Hipertensi jika melebihi 140/90 mmHg tekanan darahnya (Tarigan, Lubis, & Syarifah, 2018).

Indonesia pada abad ke 21 akan mengalami peningkatan jumlah penduduk usia lanjut secara signifikan menurut World Health Organization (WHO, 2016). Berdasarkan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia mencapai 16,07 juta jiwa atau (5,95%) dari total jumlah penduduk di Indonesia. Sedangkan untuk provinsi Jawa Tengah relatif tinggi, yakni sekitar 4,4 juta jiwa atau 12,15 persen dari total penduduk Jawa Tengah yang mencapai 36,52 juta jiwa. Di Jawa Tengah, kabupaten/kota dengan presentase pelayanan kesehatan kepada penderita

hipertensi tertinggi adalah Karanganyar, Jepara dan Kota Magelang yang masing – masing persentasenya sebesar 100%, untuk Kabupaten Kebumen sendiri sebesar 54,6% sedangkan persentase terendah di Kabupaten Purworejo 12,9% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019)

Hipertensi akan memunculkan gejala-gejala, seperti sakit kepala, jantung berdebar, kesulitan bernafas setelah melakukan aktivitas yang berat, mudah lelah, penglihatan kabur, tinitus, dan vertigo. Penyakit hipertensi apabila tidak ditangani akan menimbulkan beberapa komplikasi seperti kerusakan pembuluh darah pada otak (stroke) dan ginjal (gagal ginjal), hal tersebut terjadi apabila tekanan darah tinggi dan jantung akan bekerja lebih keras lagi sehingga akan menyebabkan kerusakan serius dan menyebabkan otot jantung menebal (hipertrofi), akibatnya fungsi jantung untuk memompa terganggu maka jantung akan mengalami dilatasi dan kemampuan kontraksinya berkurang (Eyasintri, 2017).

Salah satu solusi dan upaya penanganan dalam mencegah penderita tekanan darah tinggi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara teknik relaksasi seperti melakukan tarik nafas dalam, progressive muscle relaxation, dan pemberian massase. Teknik relaksasi memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan pada otot, lalu memberi rangsangan rileks. Progressive Muscle Relaxation merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh dan menjadi rileks sehingga dapat menjadi terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

Progressive muscle relaxation adalah teknik sistematis yang digunakan untuk mencapai kedalaman keadaan relaksasi dan telah terbukti meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan di berbagai penyakit medis dan psikiatri. Tujuan dari progressive muscle relaxation adalah untuk secara sadar mengalami perbedaan antara tensing dan relaksasi seperti halnya penerapan bantuan tekanan dan tekanan. Semua otot tubuh - dari ujung kepala sampai ujung kaki, secara sadar tegang dan kemudian santai

lagi. Manfaat dari latihan ini adalah untuk mengurangi otot ketegangan, stres, dan menurunkan tekanan darah. progressive muscle relaxation dapat mengurangi stres dan tekanan darah pada hipertensi (Isnaini, 2016).

Di Indonesia bukti pengaruh PMR terhadap tekanan darah sudah dilakukan oleh Rudi Harmono (2015) Pengaruh latihan progressive muscle relaxation terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer mendapatkan hasil bahwa tindakan progressive muscle relaxation (PMR) memiliki hubungan yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Penurunan tekanan darah pada kelompok lansia yang diberikan terapi progressive muscle relaxation dalam penelitian Isnaini (2016) di desa Surakarta menyatakan bahwa ada penurunan tekanan darah sistolik 7,46 mmHg dan 5,73 mmHg untuk tekanan diastolik saat dilakukan pemberian terapi progressive muscle relaxation pada lansia.

Dari hasil wawancara dan observasi didapatkan data awal yang sudah didapatkan langsung dari Posyandu lansia Bonjoklor sekitar 25 lansia yang sudah terdaftar di posyandu. Kemudian telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dari 25 lansia sekitar 12 lansia yang memiliki tekanan darah dengan sistole 140-159 mmHg dan diastole 90-99 mmHg, dan tidak memiliki riwayat penyakit secara genetik dengan rata-rata usia 60 - 74 tahun. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul Analisis Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bonjoklor Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menjelaskan asuhan keperawatan dengan Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bonjoklor Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada pasien hipertensi
- b. Memaparkan hasil analisa data pada pasien hipertensi
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada pasien hipertensi
- d. Memaparkan implementasi keperawatan pada pasien hipertensi
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi
- f. Memaparkan hasil analisis inovasi keperawatan (sebelum dan sesudah diberikan *Progressive Muscle Relaxation*) pada pasien hipertensi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Sebagai kontribusi ilmiah dan investasi dalam pengembangan keilmuan khususnya dalam hal efek *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan hipertensi dapat dijadikan bahan pustaka atau bahan pembanding bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Aplikatif

a) Bagi Penulis

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi penulis mengenai asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

b) Masyarakat/Pasien

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan keterampilan mengenai terapi yang dapat dilakukan jika terdapat keluarga yang mengalami hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ahern, R Nancy dan Wilkinson, M. (2011). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan Nanda Edisi 9*. Jakarta: EGC
- Ain, H., & Hidayah, N. (2018). *Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients*. International Journal of Research and Scientific Innovation (IJRSI), 5(11), 25–30.
- Akhriansyah. M. (2018). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018*. Diakses Tanggal 15 Agustus 2022
- Ali, Z. (2009). *Dasar-Dasar Dokumentasi Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Amaral, E. D. (2018). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer*. CHMK Applied Scientific Journal, 1(1), 23–27.
- Amila, (2017). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Pasien Stroke Di Ruang Neurologi RSCM Jakarta*. Jurnal. (Online), diakses pada 10 Agustus 2022
- Azwaldi, . R., & Erman, I. (2021). *Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rt 13 Kelurahan 29 ILIR Kecamatan ILIR Barat II Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Palembang*. Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 5(1), 100.
- Eyasintri, (2017). *Pengaruh Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Yogyakarta. Skripsi (Online), diakses pada 10 Agustus 2022
- Fadli, (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal. (Online), diakses pada 08 Agustus 2022
- Gunawan, G., & Satria, A. P. (2020). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien CKD (Cronic Kidney Diseas) dengan Hemodialisa Terhadap Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Pencapaian Kestabilan Tekanan Darah di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2015*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 11(1), 240–250
- Hamonangan, (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Imelda*. Jurnal. (Online), 08 Agustus 2022

- Herdman, T . H., & Kamitsuru, S. (2018). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2018-2020* Edisi 10. Jakarta: EGC.
- Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC NOC*. Edisi Revisi Jilid 2. Jakarta: Mediacion Jogja.
- Nursalam. (2010). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian*. Jakarta. Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Rahmawati. Dkk. (2018). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Diakses Tanggal 04 Agustus 2022
- Resty, (2018). *Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Masalah Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr Soehadi Prijonegoro*. Jurnal. (Online), diakses pada 05 Agustus 2022
- Setyaningrum. Dkk. (2018). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi*. Diakses Tanggal 05 Agustus 2022



LAMPIRAN

JADWAL KEGIATAN

NO	KEGIATAN	TAHUN 2020						
		BULAN						
		3	4	5	6	7	8	9
1	Pengajuan Judul							
2	Studi Pendahuluan							
3	Penyusunan BAB I							
4	Penyusunan BAB II							
5	Penyusunan BAB III							
6	Ujian Proposal							
7	Revisi Proposal							
8	Penelitian							
9	Penyusunan BAB IV							
10	Penyusunan BAB V							
11	Ujian KIA-N							
12	Revisi KIA-N							



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412

Website: <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>

E-mail: lib.unimugo@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 : Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR)
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bonjoklor
Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen.

Nama : Sigit Fani Ramadhan

NIM : 2021030076

Program Studi : Profesi Ners

Hasil Cek : 16%

Gombong, 23 September 2022

Pustakawan


(Dr. Sunandarzah, S.I. Prof.)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, IT


U (Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)

INFORMED CONCENT

(Persetujuan Menjadi Responden)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Sigit Fani Ramadhan dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Bonjoklor Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen”

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

Gombong,2022

Saksi

Yang membuat pernyataan

(.....)

(.....)

LEMBAR OBSERVASI HARIAN TEKANAN DARAH

Nama (inisial) :

Umur :

Alamat :

Hari Ke- /Tanggal	Pagi	
	Sebelum	Sesudah
Hari Ke-1		
Hari Ke-2		
Hari Ke-3		
Hari Ke-4		
Hari Ke-5		

Standar Operasional Prosedur *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*

Indikasi	1. Manajemen stres dan ansietas dengan menentukan tanda dan gejala ansietas. 2. Manajemen nyeri pada gangguan fisik dengan meningkatkan betha endorpin dan berfungsi meningkatkan imun seluler 3. Manajemen insomnia dengan menurunkan gelombang alpa otak. 4. Menurunkan tekanan darah
Kontra Indikasi	1. Cidera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal, infeksi, inflamsi, dan penyakit berat atau akut. 2. PMR tidak dilakukan pada otot yang sakit.
Teknik Pelaksanaan	1. PMR atau relaksasi otot progresif merupakan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki atas atau dari kepala kearah bawah 2. Pelaksanaan terapi diberikan 1 kali setiap hari selama 5 hari berturut-turut. 3. Pelaksanaan gerakan PMR terdiri dari 14 gerakan seperti yang dikembangkan Supriati (2010) 4. Pertemuan pertama terapis melakukan <i>role play</i> terlebih dulu dan bimbingan kepada reponden/ konseli sampai konseli memahami dan mampu melakukan 14 gerakan dalam PMR. 5. Setiap gerakan terdiri dari <i>role model</i>, <i>role play</i>, <i>feedback</i> dan <i>transfer training</i>. Pertemuan kedua sampai keempat, terapis tidak melakukan secara langsung, tetapi reponden/konseli mengikuti gerakan terapi dengan panduan CD yang sudah disiapkan oleh terapis.
Waktu dan Tempat	1. Dilakukan 2 jam setelah reponden/ konseli makan untuk mencegah rasa mengantuk. 2. PMR dilakukan sebaiknya diberikan pada tempat nyaman dan tidak ramai.
Alat bantu dan Persiapan	1. Musik terapi. 2. Diri terapis dan kemampuan untuk dapat melakukan PMR. 3. Tempat duduk atau tempat tidur 4. Leaflet. 5. Tensimeter

Langkah-langkah kegiatan :

1. Fase Orientasi

- a. Salam terapeutik
- b. Perkenalan diri terapis dengan menyebutkan nama lengkap dan nama panggilan

2. Validasi

- a. Tanya perasaan reponden dan kesiapan reponden mengikuti terapi.
- b. Tanyakan ketegangan otot yang dirasakan oleh reponden.

3. Kontrak

- a. Jelaskan jumlah sesi pertemuan yang harus diikuti yaitu 4 kali pertemuan dilakukan 2 hari setiap hari.
- b. Waktu : 30-45 menit
- c. Tempat: Ruangan yang tenang
- d. Tujuan pertemuan : reponden mampu melakukan gerakan PMR yang terdiri dari 14 gerakan dengan bimbingan terapis.

4. Fase Kerja

- a. Minta reponden untuk melepaskan kaca mata dan jam tangan, melonggarkan ikat pinggang dan pakaian yang ketat.
- b. Mempersilahkan reponden duduk dan tenang pada posisi berbaring di tempat tidur pada posisi yang nyaman.
- c. Menjelaskan PMR mulai dari pengertian, tujuan dan proses pelaksanaan yang terdiri dari prosedur umum dan gerakan inti.
- d. Minta reponden untuk mempertahankan mata terbuka selama beberapa menit. Kemudian secara perlahan menutup mata dan mempertahankannya tetap tertutup.
- e. Meminta reponden untuk tarik napas dalam, dalam beberapa kali sebelum memulai latihan dengan cara nafas dalam secara perlahan-lahan melalui hidung dan hembuskan keluar melalui mulut 1 kali.
- f. Melanjutkan dengan 14 gerakan inti mulai dari otot tangan belakang, otot bisept, otot bahu, otot dahi, otot mata, otot rahang,

otot mulut, otot leher depan, dan belakang, otot punggung, otot dada, otot perut, otot kaki dan paha.

- 1) Terapis memodelkan/mendemonstrasikan gerakan ke-1 yaitu genggam tangan dengan membuat kepalan selama 5-7 detik, dan rasakan ketegangan yang terjadi kemudian dilepaskan selama 10 detik. Melakukan gerakan sebanyak 2 kali
- 2) Terapis memodelkan/mendemonstrasikan gerakan ke-2 yaitu menekuk kebelakang pergelangan tangan sehingga otot-otot ditangan bagian belakang dan bagian bawah menegang ke langit-langit selama 5 detik, dan dilepaskan selama 10 detik. Kemudian ulangi sekali lagi.
- 3) Terapis memodelkan/mendemonstrasikan gerakan ke-3 yaitu menggenggam tangan sehingga menjadi kepalan ke pundak selama 5 detik. Rasakan ketegangannya kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.
- 4) Melatih gerakan ke-4 yaitu mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga selama 5 detik, kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.
- 5) Melakukan gerakan ke-5 sampai dengan ke-8 yaitu gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah (dahi, mata, rahang, dan mulut) pertama kerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Lakukan selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.
- 6) Tutup keras-keras mata sampai mata terasa tegangannya selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.
- 7) Katupkan rahang dengan menggigit gigi-gigi dengan kuat selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik kemudian ulangi gerakan sekali lagi.

- 8) Moncongkan mulut sekuat-kuatnya sehingga terasa ketegangan disekitar mulut selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik dan ulangi gerakan sekali lagi.
- 9) Melatih gerakan ke 9 dan 10 Tekankan kepala kepermukaan bantalan kursi atau tempat tidur sehingga dapat merasakan ketegangan dibelakang leher dan punggung atas kemudian rilekskan. Ulangi sekali lagi
- 10) Melatih gerakan ke-11 yaitu mengangkat tubuh dari sandaran kursi atau tempat tidur. Kemudian punggung dilengkungkan dan dada dibusungkan selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.
- 11) Melatih gerakan ke-12 yaitu menarik napas panjang dan dalam untuk mengisi paru- paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ulangi sekali lagi.
- 12) Melatih gerakan ke-13 yaitu menarik kuat-kuat perut ke dalam kemudian tahan selama 5 detik sampai perut menjadi kencang dan keras. Lepaskan selama 10 detik
- 13) Melatih gerakan ke-14 yaitu menarik kuat-kuat perut kedalam kemudian tahan selama 5 detik sampai perut menjadi kencang dan keras. Lepaskan selama 10 detik dan ulangi sekali lagi.

5. Evaluasi

- a. Menanyakan Prasaan reponden setelah melakukan terapi PMR.
- b. Memberikan reinnforcment positif kepada reponden.
- c. Mengucapkan salam.

FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Sigit Fani Ramadhan

NIM : 2021030076

Pembimbing : Fajar Agung Nugroho, M.NS

Hari/Tanggal Bimbingan	Topik / Materi dan saran pembimbing	Paraf pembimbing
08/03/2022	Konsul judul	
18/03/2022	Konsul Bab 1 - 3	
29/03/2022	Revisi Bab 1 dan 2	
08/04/2022	Revisi Bab 3	
18/05/2022	ACC Bab 1-3	
01/08/2022	Konsul Bab 4 – 5	
19/09/2022	Revisi Bab 4	
19/09/2022	Revisi Bab 5	
23/09/2022	ACC Bab 4-5	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M. Kep)