



**ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN *PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN MUROTTAL SURAH AR-
RAHMAN PADA PASIEN HIPERTENSI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU LANSIA
DESA PAGERALANG KECAMATAN KEMRANJEN
KABUPATEN BANYUMAS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

NANDA KARUNIA HANIFAH

2022030071

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023**



**ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN *PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN MUROTTAL SURAH AR-
RAHMAN PADA PASIEN HIPERTENSI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU LANSIA
DESA PAGERALANG KECAMATAN KEMRANJEN
KABUPATEN BANYUMAS**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

Disusun Oleh:

NANDA KARUNIA HANIFAH

2022030071

PEMINATAN KEPERAWATAN GADAR KRITIS

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023**

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 : Nanda Karunia Hanifah

NIM : 2022030071

Tanggal : 11 September 2023

Tanda Tangan :



ii Universitas Muhammadiyah Gombong

CS Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN MUROTAL SURAH AR-RAHMAN PADA PASIEN HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU LANSIADESA PAGERALANG KECAMATAN KEMRANJEN KABUPATEN BANYUMAS

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diujikan pada

tanggal 16 September 2021

Pembimbing

(Podo Yuwono, M.Kep., CWCS)

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



(Wuri Utami, M. Kep)

iii Universitas Muhammadiyah Gombong



Dipindai dengan CamScanner

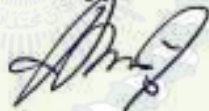
HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Nanda Karunia Hanifah
NIM : 2022030071
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Judul KIA-N : Asuhan Keperawatan Penerapan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dan Murottal Surah Ar-Rahman pada Pasien Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Desa Pageralang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian pernyataan proposal yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Ners Universitas Muhammadiyah Gombong.

Penguji I



(Siti Mastuti, S.Kep., Ns., M.P.H)

Penguji II



(Podo Yurwono, M.Kep., CWCS)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 16 September 2021

iv Universitas Muhammadiyah Gombong

CS Dipindai dengan CamScanner

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

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

Nama : Nanda Karunia Hanifah
NIM : 2022030071
Program studi : Pendidikan Profesi Ners
Jenis karya : Karya Ilmiah Akhir

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-
exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

**ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* (PMR) DAN MIROTAL SURAH AR-RAHMAN PADA
PASIEH HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI
POSYANDU LANSIA DESA PAGERALANG KECAMATAN KEMRANJEN
KABUPATEN BANYUMAS**

Dengan hak bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong
berhak menyimpan, mengalih media/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: 11 September 2023

Yang menyatakan



Nanda Karunia Hanifah



Dipindai dengan CamScanner

Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya serta memberikan nikmat, kekuatan dan rizki Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ners ini dengan judul : Asuhan Keperawatan Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Murottal Surah Ar-Rahman pada pasien Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Desa Pageralang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas. Terwujudnya karya ilmiah akhir ners ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang setulus tulusnya kepada :

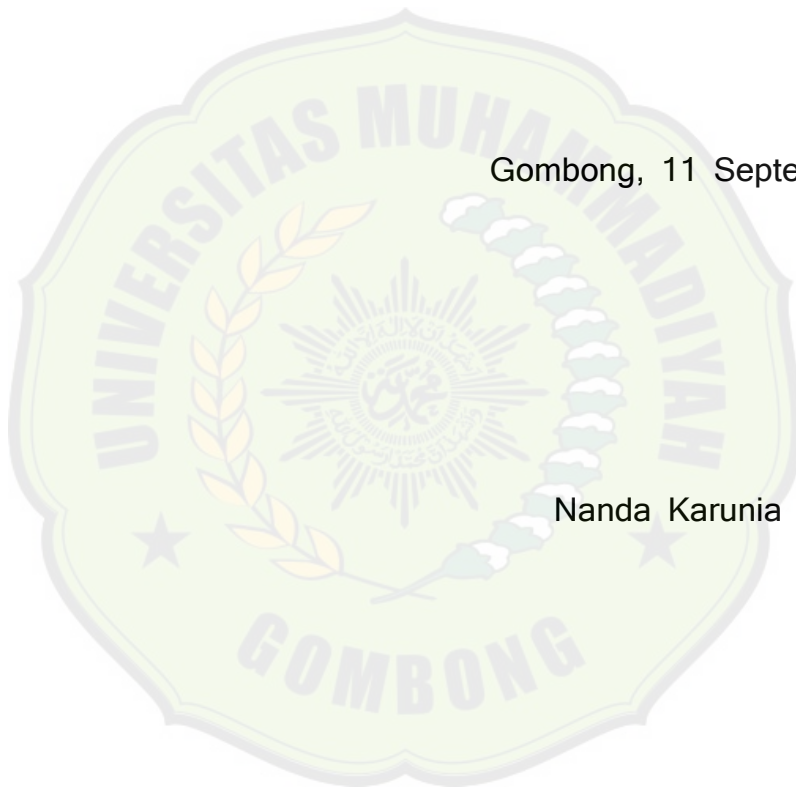
1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan nikmat sehat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini dengan lancar.
2. Dr. Hj. Herniyatun, S.Kep., M. Kep., Sp. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Wuri Utami, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Podo Yuwono, M.Kep., CWCS. selaku dosen pembimbing yang telah berkenan memberikan waktu dan ilmunya dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
5. Siti Mastuti, S. Kep., Ns., M.P.H. selaku dosen penguji saya yang sudah memberikan banyak ilmu dan masukan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
6. Ke dua orang tua saya Ibu Miswati dan Ayah Agus Hanif juga Kakak saya Anisa Fazira yang tentunya selalu memberikan segala bentuk dukungan, kasih sayang dan doa juga nasihat yang sangat berarti bagi penulis.
7. Teman-teman seperjuangan penulis dalam menempuh Tugas Akhir jenjang Pendidikan Profesi Ners yang ikut serta dalam memberikan bantuan, semangat, serta saran untuk kelancaran Tugas Akhir ini.

8. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times.*

Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan baik dari isi maupun penulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan proposal ini. Semoga dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Gombong, 11 September 2023

Nanda Karunia Hanifah



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Universitas Muhammadiyah Gombong
KIAN, Agustus 2023

Nanda Karunia Hanifah¹⁾, Podo Yuwono²⁾
email@gmail.com

ABSTRAK

**ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) DAN MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN PADA PASIEN HIPERTENSI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU LANSIA
DESA PAGERALANG KECAMATAN KEMRANJEN
KABUPATEN BANYUMAS**

Latar Belakang: Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal atau apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Pada lansia dengan hipertensi akan muncul beberapa keluhan ketidaknyamanan seperti nyeri pada kepala bagian belakang sampai leher bagian belakang dengan skala nyeri ringan sampai sedang. Untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi diperlukan penatalaksanaan nyeri hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia, salah satunya yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan Murottal Surah Ar-Rahman.

Tujuan: Menjelaskan asuhan keperawatan dengan Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan Murottal Surah Ar-Rahman pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut terhadap Penurunan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Desa Pageralang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas.

Metode Penelitian : Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, studi kasus ini menggunakan kajian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan nyeri akut untuk mendapatkan suatu gambaran yang jelas terkait nyeri pada pasien setelah dilakukan tindakan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan Murottal Surah Ar-Rahman

Hasil: Dari hasil pengkajian yang telah dilakukan pada kelima responden didapatkan data bahwa kelima pasien mengatakan merasakan nyeri di bagian kepala belakang dengan skala nyeri sedang (4-6), setelah dilakukan implementasi dengan 3x pertemuan pada setiap responden dengan hasil setelah dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dan Murottal Surah Ar-Rahman keseluruhan responden merasa lebih nyaman dan nyeri berkurang

Kesimpulan : Dari hasil asuhan keperawatan pada kelima pasien dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dan Murottal Surah Ar-rahman efektif untuk menurunkan nyeri akut dan penurunan tekanan.

Rekomendasi: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti pemberian masase punggung pada lansia dengan hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

Keywords:

Hipertensi, Murottal Surah Ar-Rahman , Nyeri Akut, Progressive Muscle Relaxation

¹⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

PROFESIONAL (NURSE) PROGRAM

Faculty of Health Science
Universitas Muhammadiyah Gombong
Nursing Report, August 2023

Nanda Karunia Hanifah¹⁾, Podo Yuwono²⁾
nandakaruniah@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE FOR PATIENTS WITH HYPERTENTION AND NON-PHARMACOLOGICAL THERAPY AS IMPLEMENTATION OF NURSING INTERVENTION TO REDUCED BLOOD PRESSURE

Background: Hypertension is a circulatory system disorder characterized by elevated blood pressure, with systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Elderly individuals with hypertension often experience discomfort, such as mild to moderate pain in the back of the head and neck. To enhance the quality of life for elderly hypertension patients, it is crucial to manage hypertension-related pain. One approach that can be independently undertaken by elderly individuals is progressive muscle relaxation (PMR) in conjunction with the recitation of Surah Ar-Rahman from the Quran.

Purpose: To elucidate nursing care involving the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) and recitation of Surah Ar-Rahman for hypertensive patients experiencing acute pain while lowering blood pressure. The study was conducted at the elderly patients of Posyandu in Pageralang Village, Kemranjen District, Banyumas Regency.

Methods: This study was descriptive methods, specifically a case study approach, to explore nursing care for hypertensive patients experiencing acute pain and assess the outcomes after implementing Progressive Muscle Relaxation (PMR) and recitation of Surah Ar-Rahman.

Results: After assessing five respondents, it was observed that all of them reported experiencing pain in the back of their heads on a moderate pain scale (4-6). Following three sessions of therapy involving Progressive Muscle Relaxation (PMR) and recitation of Surah Ar-Rahman, the respondents, as a whole, reported feeling more comfortable and freer from pain.

Conclusion: The results of nursing care for these five patients suggest that therapy involving progressive muscle relaxation (PMR) and recitation of Surah Ar-Rahman is effective in reducing acute pain and lowering blood pressure.

Recommendation: Future researchers are encouraged to explore the provision of back massages for elderly hypertension patients experiencing acute pain as part of nursing care.

Keywords:

Hypertension; Murotal qur'an; Acute Pain; Progressive Muscle Relaxation

¹ Nursing Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

² Nursing Lecturer of Muhammadiyah University of Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian.....	4
C. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Medis.....	6
1. Pengertian.....	6
2. Etiologi.....	6
3. Manifestasi Klinis	8
4. Patofisiologi	9
5. Pathway	11
6. Penatalaksanaan	12
B. Konsep Dasar Masalah Keperawatan.....	14
1. Pengertian.....	14
2. Faktor Penyebab.....	14
3. Data Mayor dan Data Minor	15
4. Penatalaksanaan	15

C. Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori	22
1. Fokus Pengkajian	22
2. Pemeriksaan Penunjang.....	24
3. Diagnosa.....	25
4. Perencanaan.....	26
5. Pelaksanaan	28
6. Evaluasi	29
D. Kerangka Konsep	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Subjek Studi Kasus.....	32
C. Waktu dan Tempat Studi Kasus	33
D. Fokus Studi Kasus	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrumen Studi Kasus	34
G. Metode Pengumpulan Data	34
H. Analisis data dan Penyajian Data	37
I. Etika Studi Kasus	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Profil Lahan Praktik	39
B. Ringkasan Asuhan Keperawatan.....	41
C. Hasil Analisis Tindakan Inovasi Keperawatan	52
D. Pembahasan	53
E. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Derajat Pengukuran Hipertensi.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1 Hasil analisis karakteristik pasien.....	52
Tabel 4.2 Hasil analisis skala nyeri dan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR) dan murotal surah Ar-Rahman	52



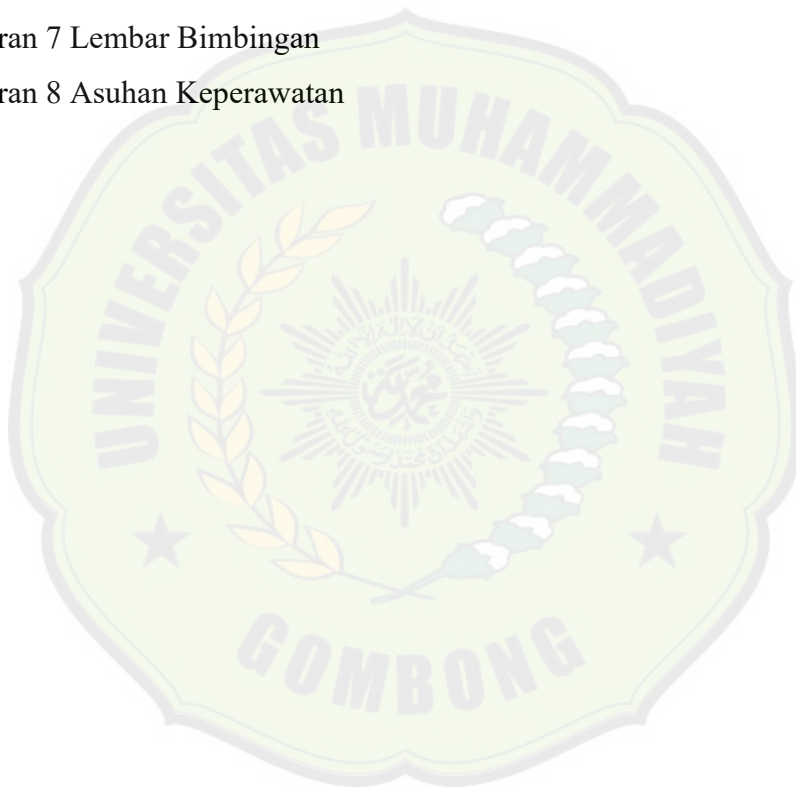
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi.....	11
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 3 Lembar Penjelasan Responden
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 Lembar Observasi
- Lampiran 6 SOP Intervensi
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan
- Lampiran 8 Asuhan Keperawatan



BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) yang cukup berbahaya dan terjadi di seluruh dunia adalah penyakit hipertensi, karena faktor resiko penyakit ini menyerang system kardio vaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal, pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri, dimana Hiper yang artinya berebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Mussakar & Djafar, 2021). Menurut Yulanda & Lisiswanti (2017) seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Data yang dikeluarkan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Hasil pengukuran penderita hipertensi berdasarkan usia pada penduduknya adalah sebagai berikut, usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), berdasarkan data tersebut kelompok usia 55-64 tahun atau kelompok lansia merupakan kelompok dengan presentasi hipertensi yang paling besar (Kemenkes RI, 2017).

Lansia atau lanjut usia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada usia ini ditandai dengan penurunan atau degenerasi fungsi dalam tubuh, dan penuaan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses kumulatif, bertahap, suatu proses dimana daya tahan tubuh menurun

(Sitanggang, 2021). Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara yang juga mengalami peningkatan jumlah lansia, dengan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) Indonesia saat ini sekitar 27,1 juta orang atau hampir 10% dari total jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2020). Menurut sensus yang dilakukan pada bulan September 2020, Jawa Tengah memiliki jumlah lansia yang besar (berusia 60 tahun ke atas), yaitu sekitar 4,4 juta jiwa atau 12,15% dari total penduduk Jawa Tengah sebesar 36,52 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021). Sedangkan di Kabupaten Banyumas sendiri prevalensi usia tidak produktif atau lanjut usia sebesar 153,67 (8,64%) (Dinkes Banyumas, 2020).

Dengan bertambahnya jumlah lansia, berbagai masalah kesehatan seperti berbagai gejala terus menerus ditimbulkan akibat menurunnya fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (Muhith, 2016). Tekanan darah tinggi berkaitan dengan gaya hidup dan perilaku. Salah satu cara untuk mengurangi hipertensi adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup seperti, menghindari merokok makan makanan yang sehat, melakukan aktivitas fisik, dan tidak minum alkohol. Sementara itu, faktor risiko PTM dapat dikendalikan dengan meningkatkan perilaku CERDIK, yaitu pemeriksaan kesehatan secara teratur, berhenti merokok, rajin olahraga, pola makan sehat seimbang, istirahat cukup, dan pengendalian stress (Kemenkes RI, 2020).

Tekanan darah merupakan indikator penting dari system peredaran darah. Peningkatan atau penurunan tekanan darah dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh. Tekanan darah diperlukan untuk menilai kekuatan pendorong darah mengalir di system arteri, arteriol, kapiler dan vena untuk aliran darah yang stabil (Arafah, 2019). Orang dengan hipertensi sebagian besar tidak menunjukkan gejala tetapi beberapa gejala mungkin tidak diinginkan atau terduga maka dari itu penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer*.

Penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologi, Upaya yang banyak dilakukan sebagai

pengecahan dan pengendalian hipertensi adalah dengan pengobatan obat kimia sintetik atau farmakologi upaya penggunaan obat-obatan kimia atau farmakologi yang terkadang menimbulkan efek buruk bagi tubuh. Ada beberapa terapi non farmakologis untuk merawat pasien hipertensi pada tingkat borderline. Terapi non farmakologis yang dimaksud seperti *slow deep breathing*, *back massage*, *foot massage*, dan *progressive muscle relaxation* (PMR) yang memberikan efek relaksasi dan dapat meningkatkan, memulihkan serta memelihara kesehatan fisik, mental emosional dan spiritual (Putri & Amalia, 2019). Salah satu terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan hipertensi yaitu terapi *foot massage* (pijat kaki) dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Teknik pemijatan dapat menghilangkan sumbatan dalam aliran darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar (Fitriani, 2015). Teknik relaksasi memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan pada otot, lalu memberi rangsangan rileks.

Relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah proses metode yang dapat membantu merilekskan, mengatur pikiran dan tubuh. Ketika klien hipertensi diberikan pendekatan ini, klien merasa sepenuhnya rileks, yang dapat membantu tidur klien lebih baik dan menurunkan hipertensi. Sebab dengan menggunakan metode relaksasi otot sadar progresif ini, klien akan merasa lebih tenang dan rileks. Terapi ini dianggap relatif sederhana dan mudah dibandingkan dengan terapi lain, karena tidak membutuhkan biaya dan dapat menenangkan pikiran dan tubuh sehingga klien dapat rileks dan tidur lebih mudah (Lestari & Yuswianti, 2018). Teknik PMR yang dikombinasikan dengan terapi relaksasi sebagai terapi non farmakologis lainnya satunya dengan cara mendengarkan ayat suci Al-Qur'an. Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an (murottal) sangat baik untuk kesehatan dapat digunakan sebagai perawatan koplementer karena dapat meningkatkan perasaan rileks (Rahmawati & Baehaki, 2021). Menurut Ernawati & Sagiran, (2013) Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan

menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medulla adrenal menjadi terkendali pula, terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah.

Surah Al-Qur'an yang digunakan dalam penelitian ini adalah surah Ar-Rahman yang memiliki arti Yang Maha Pemurah merupakan surah ke 55 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Banyak yang mengatakan bahwa surah ini merupakan surah kasih sayang yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dinikmati yang akan menimbulkan efek relaksasi oleh pendengar atau orang awam. Bentuk gaya bahasa pada surah ini terdapat 31 ayat yang diulang-ulang, pengulangan ayat tersebut berguna untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat (Wirakhmi, 2016).

Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan pada hari Selasa tanggal 7 Maret 2023 didapatkan data awal yang sudah didapatkan langsung dari Posyandu lansia Desa Pageralang Kecamatan Kemranjen sekitar 20 lansia yang sudah terdaftar di posyandu. Kemudian telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dari 20 lansia sekitar 12 lansia yang memiliki tekanan darah dengan sistole 140-159 mmHg dan diastole 90-99 mmHg dengan rata-rata usia 60-74 tahun. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul “Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan Murotal Surah Ar-Rahman pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut terhadap Penurunan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Desa Pageralang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas”

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Menjelaskan asuhan keperawatan dengan Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan Murotal Surah Ar-Rahman pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut terhadap Penurunan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Desa Pageralang Kecamatan Kemranjen Kabupaten

Banyumas

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* dan Murotal Surah Ar-Rahman) pada pasien hipertensi

C. Manfaat

1. Manfaat keilmuan

Sebagai kontribusi ilmiah dan investasi dalam pengembangan keilmuan khususnya dalam hal efek *Progressive Muscle Relaxation* dan *Surah Ar-Rahman* untuk menurunkan hipertensi dapat dijadikan bahan pustaka atau bahan pembandingan 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) dan Surah Ar-Rahman

b. Bagi 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

- Ayu, M. S. (2021). *Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia*. JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan), 6(2), 131-136.
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/download/8246/4396>
- Amir, M. (2015). *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi Asam Urat, Jantung Koroner*. Jakarta : PT. Intisari Media Utama.
- Andarmoyo. (2014). *Konsep Dasar Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ruzz Media
- Andarini, S., Nooryanto, M., & Wahida, S. (2015). *Terapi Murotal Al Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 28 (3), 213-216.
<https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/672/441>
- Anggraini, A. D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. S. (2009). *Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*. Universitas Riau.
- Arafah, S. (2019). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kab. Takalar*. Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar.
<https://scholar.archive.org/work/tmryr76tazf7hj65xnsjnt4jz4/access/wayback/http://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/download/1336/pdf>
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi, (2014). *Tehnik prosudural keperawatan : konsep dan aplikasi kebutuhan dasar pasien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Astawan, M. (2015). *Cegah Hipertensi dengan Pola Makan*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

- 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.
<https://doi.org/10.32832/abdidos.v5i1.839>
- Barkah, A., & Effendi, R. (2018). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Dirawat Di Ruang Dahlia RS Anna Medika Tahun 2018. *RESIK*, 10(2).
<https://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/resik/article/download/375/348>
- Chobanian, A. V. (2017). *Hypertension in 2017—what is the right target?*. *Jama*, 317(6), 579-580.
- Corwin, Elizabeth J. (2011). *Handbook of Pathophysiology, 3rd Ed.USA* : Lippincott Williams & Wilkins
- Damanik, H. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2)
<http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/download/195/149>
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta.
- Dikalova, A. E., Pandey, A., Xiao, L., Arslanbaeva, L., Sidorova, T., Lopez, M. G., ... & Dikalov, S. I. (2020). Mitochondrial deacetylase Sirt3 reduces vascular dysfunction and hypertension while Sirt3 depletion in essential hypertension is linked to vascular inflammation and oxidative stress. *Circulation research*, 126(4), 439-452.
<https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/CIRCRESAHA.119.31576>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*.
- Ernawati, S. (2013). Pengaruh Mendengarkan Murottal QS Ar Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah

Yogyakarta. *Jurnal ilmu kesehatan.*

<http://repository.umsida.ac.id/handle/123456789/7010>

Fitriani, F. (2015). *Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).

<https://core.ac.uk/download/pdf/198217905.pdf>

Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v18i2.481>

Ganiswarna, S., (2015). *Farmakologi dan Terapi, edisi IV, 271-288 dan 800-810*, Bagian Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.

Haynes, William M., ed. (2011). *CRC Handbook of Chemistry and Physics 92nd Edition*. CRC Press. p 5–98.

Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2015). *Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala I Fase Aktif*. *Jurnal ilmiah kebidanan*, 5(2), 1-15. <https://garuda.kemdikbud.go.id>

Haruyama, S. (2015). *The miracle of endorphin*. Mizan Qanita.

Hasanah, U., & Tri Pakarti, A. (2021). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502-511.

<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/244/155>

Hastuti, A. P., & Kep, M. (2020). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.

Herdman. (2015). *Diagnosa Keperawatan Definisi & Klasifikasi*. Jakarta : EGC.

Hidayat, A.A.. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta : Salemba Medika

Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. *Jurnal Akademika*

- Indonesia, P. D. H. (2019). Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019. In *The 13th Scientific Meeting of Indonesian Society of Hypertension*.
http://faber.inash.or.id/Upload/Event/Event_Slide_Konsensus_Penatalaksanaan_Hipertensi_2019-Inash123187.Pdf
- Jessicha, P., Wijayati, F., & Muhsinah, S. (2019). *Penerapan Intervensi Pengurangan Kecemasan Terhadap Ansietas Pasien Pre Op Ca mammae di Ruang Melati RSUD Kota Kendari* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari). <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1205/1/cover-%20daftar%20lampiran.pdf>
- Kaheel, A. D., & Rahman, K. A. (2012). Lantunan Qur'an untuk penyembuhan. (*No Title*).alk
- Katzung, Bertram G. (2012). *Farmakologi Dasar dan Klinik Edisi 10*. EGC, Jakarta
- Kemenkes, RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kemenkes, RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kemenkes, RI. (2020). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2020
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kozier, B. &. (2011). Buku Ajaran Fundamental Keperawatan. *Vol 1*.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 16(2), 46-51.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre oprasi di ruang wjayakusuma RSUD dr. R Soeprapto Cepu*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27-32.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/download/4017/3735>

- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Muhith, A. & S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik* (P. Crishtian (ed.); 1st ed.). CV Andi Offset.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.
- Muttaqin, Arif. (2015). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Pernafasan*. Jakarta : Salemba Medika.
- NANDA. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10* editor T Haather Herdman, Shigemi Kamitsuru. Jakarta : ECG.
- Nugroho, Y. W. (2020). *Efektivitas Tindakan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sampak Kecamatan Manyaran Kabupaten Wonogiri*. Jurnal Kesehatan Tujuh Belas, 2(1).
<http://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/35/28>
- Nurarif, A; Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda NIC- NOC*. Jogjakarta: In Medication Jogja
- Nurhalimah, Riyanti, & Fadhilah. (2018). *Bahan Ajaran Tugas Akhir Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*
- Nurhidayat, S. (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Pendekatan Riset*.
<http://eprints.umpo.ac.id/2194/2/MONOGRAF,%20terbit%20Nopember%202015%20revisi.pdf>
- Nursalam . (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (4th ed ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2016). *Metodologi Keperawatan Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Otot, J. R. (2022). *Progressive Muscle Relaxation. Perawatan Luka dan Terapi Komplementer*, 287.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuhu Medika.
- Potter , P. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*.

- Potter, P. &. (2008). *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktik* (Vol. Vol 02). Jakarta: ECG: Edisi 4.
- PPNI, S. D. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Definisi Dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- PPNI, T. P. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta : Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Prasetyanti, D. K. (2019). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Jurnal Penelitian Keperawatan, 5(2), 43 53.
<https://doi.org/10.32660/jpk.v5i2.407>
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan. *Yogyakarta: Pustaka Baru*.
- Rachmawati, A. S., & Baehaki, I. (2021). Pengaruh terapi murottal Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada pasien. *Healthcare Nursing Journal*, 3(2), 132-135.
<http://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/download/1337/668>
- Ryantama, A. A. W. (2017). *Respon Tubuh Terhadap Nyeri*. Universitas Udayana Denpasar. <http://erepo.unud.ac.id>
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). *The effect of the progressive muscle relaxation combined with lavender aromatherapy on insomnia of hemodialysis patients*. *Enfermería Nefrológica*, 24(1), 39-46.
<https://pdfs.semanticscholar.org/5015/ea0f8e23f7e4ce1ea06c039a9c26f8819b25.pdf>
- R Siti Maryam, M. F. (2019). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatanya* (Rida Angreani (ed.); 1st ed.). Salemba Medika.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Kliyen Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyohadi B, Alwi I (2016). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid III Edisi V*. Jakarta: Interna Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam. 2009 ; 2773-2779
- Shinde, N., Shinde, K. J., Khatri, S. M., & Hande, D. (2013). *Immediate effect of jacobson's progressive muscular relaxation in hypertension*. *Indian Journal*

- of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 7(3), 234-237. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1464664798?accountid=17242>
- Siswantinah. (2013). *Pengaruh Terapi Murrotal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Sitanggang, Yenni Ferawati. (2021). *Keperawatan Gerontik* (Ronal Wathriantos (ed.); Yayasan Kita Menulis.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PT. Pustaka baru.
- Suratini. (2013). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, Vol. 9, No. 2, Desember 2013: 193-204
<http://digilib.unisayogya.ac.id/2301/1/2jurnal%20JKK%20-desember13%20OK.pdf>
- Tarigan, R. A., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di desa Hulu Kecamatan Pancur Batu tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- Thahir, Z., Hasisah, A., & Sukirawati, S. (2021). Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Terapi Komplementer Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pattallassang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. *Jurnal Kesehatan Yamasi Makassar*, 5(2), 68-76.
<https://jurnal.yamasi.ac.id/index.php/Jurkes/article/view/169>
- Uprianingsih, Ayudiah. (2013). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala Kota Makassar. Skripsi, *Makassar : UIN Alauddin Makassar*
- Utami, A. N., Hakim, L., & Pramantara, I. D. P. (2015). *Perbandingan Penurunan Tekanan Darah Setelah Pemberian Lisinopril Malam atau Pagi Hari*. *Jurnal Manajemen dan Pelayanan farmasi (Journal of Management and Pharmacy Practice)*, 4(3), 151-158.
<https://journal.ugm.ac.id/jmpf/article/download/29517/17653>

- Utami, D. N., & Arum Pratiwi, S. K. (2019). *Gambaran Faktor Predisposisi Presipitasi dan Gejala Fisiologis Pada Penderita Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/71525/>
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016*. Geneva: World Health Organization.
- Wirakhmi, I. N., Utami, T., & Purnawan, I. (2018). Comparison of listening Mozart music with Murotal Al Quran on the pain of hypertension patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3), 100-106. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/813>
- Wiryowidagdo, S., & Sitanggang, M. (2016). Tanaman Obat Tradisional Untuk Penyakit Jantung, Darah Tinggi, Dan Kolesterol. *Cetakan Keempat. Agromedia Pustaka, Jakarta*.
- Yassine, et al. (2016). Evaluation of Medication Adherence in Lebance Hypertensive Patients. *Jurnal of Epidemiology and Global Health. Ministry of Health*, 6(3), : 10.1016/j.jegh.2015.07.002.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23–32. <https://www.mendeley.com/catalogue/94fa070e-6278-325f-a0c3-8aa7db192d91>
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 28-33. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1526>.
- 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. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 819-826. <https://scholar.archive.org/work/3ypmdyg2snalrpo4pcqfpynoda/access/wa>
[yback/http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/download/2843/pdf](http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/download/2843/pdf)

LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Penelitian

JADWAL

KARYA ILMIAH AKHIR NERS REG. A

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli
1.	Penentuan tema										
2.	Penyusunan proposal										
3.	Ujian proposal										
4.	Pengambilan data hasil penelitian										
5.	Penyusunan hasil penelitian										
6.	Ujian hasil penelitian										

Lampiran 2 Hasil Uji Plagiarism



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 Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan
Musottal Surah Ar-Rahman pada Pasien Hipertensi Terhadap Penurunan
Tekanan Darah di Pasyandu Lansia desa Pageralang Kecamatan
Kemranjen Kabupaten Banyumas.

Nama : Nanda Karunia Hanifah
NIM : 2022030071
Program Studi : Profesi Ners
Hasil Cek : 14%

Gombong, 11 September 2023

Pustakawan

(Nanda Karunia Hanifah, N.S.)

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



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 3 Lembar Penjelasan Responden

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Kepada Yth :

Calon Responden di Posyandu Lansia Desa Pageralang

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong :

Nama : Nanda Karunia Hanifah

NIM : 2022030071

Mengajukan dengan hormat kepada saudara/i untuk bersedia menjadi responden penelitian saya. Adapun judul penelitian ini yaitu untuk **“Asuhan Keperawatan Penerapan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dan Murottal Surat Ar-Rahman pada Pasien Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Desa Pageralang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas”**. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian atas kesediaan saudara sebagai responden, saya ucapkan terimakasih.

Gombong, 07 Maret 2023

Peneliti

(Nanda Karunia Hanifah)

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah dijelaskan maksud dari peneliti, maka saya bersedia menjadi responden yang dilakukan oleh saudari Nanda Karunia Hanifah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong yang akan mengadakan penelitian dengan judul **“Asuhan Keperawatan Penerapan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dan Murottal Surat Ar-Rahman pada Pasien Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Desa Pageralang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas”**

Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sesungguhnya sukarela tanpa paksaan dari siapapun agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Gombong, 07 Maret 2023

Responden

()

Lampiran 5 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN SURAH AR-RAHMAN

Nama :

Usia :

Alamat :

Kognitif

No	Item	Evaluasi	
		Benar	Salah
1.	Menyebutkan pengertian teknik relaksasi otot progresif		
2.	Menyebutkan tujuan teknik relaksasi otot progresif		
3.	Menyebutkan manfaat teknik relaksasi otot progresif		

Psikomotor

No	Item	Evaluasi	
		Mampu	Tidak Mampu
1.	Posisi duduk relaks		
2.	Gerakkan 1 : Kepalkan tangan		
	Gerakan 2 : Tangan lurus, teknik pergelangan tangan, jari menghadap ke atas		
	Gerakan 3 : Kepalkan tangan di pundak		

	Gerakkan 4 : Angkat kedua bahu sampai gerakkan menyentuh telinga			
	Gerakkan 5 : Kerutkan dahi			
	Gerakkan 6 : Pejamkan mata kuat-kuat			
	Gerakan 7 : Senyum lebar			
	Gerakan 8 : Moncongkan bibir			
	Gerakan 9 : Tengadahkan kepala			
	Gerakan 10 : Tekuk kepala kedepan			
	Gerakan 11 : Busungkan dada			
	Gerakan 12 : Nafas dalam			
	Gerakan 13: Kencangkan perut			
	Gerakan 14 : Tarik telapak kaki			
	Gerakan 15 : Luruskan telapak kaki			

(berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai)

Tekanan darah sebelum dan sesudah

No	Tanggal	Pengukuran tekanan darah			
		Sebelum		Sesudah	
		Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Sumber : <http://perpustakaan.poltekes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17210171008/LAMPIRAN.pdf>. Diakses pada tanggal 10 Maret 2023



SOP TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

	PELAKSANAAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)		
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	No. Dokumen	No Revisi	Halaman 1-4
	Tanggal Terbit	Disahkan Oleh:	

Pengertian

Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik

Tujuan

1. Memberikan perasaan nyaman
2. Mengurangi stres, khususnya stres ringan/sedang
3. Memberikan ketenangan dan membantu responden cepat tidur

PERSIAPAN	1. Persiapan Alat a. Diri terapis dan kemampuan untuk dapat melakukan PMR. b. Tempat duduk atau tempat tidur c. Leaflet. 2. Persiapan Klien a. Pengkajian klien b. Bina hubungan saling percaya bersama klien c. Kontrak waktu bersama klien untuk melakukan terapi. d. Pastikan keadaan klien tenang. e. Pastikan klien mampu berkomunikasi dengan baik. 3. Persiapan Tempat Dan Waktu a. Sediakan lingkungan yang kondusif. b. PMR dilakukan sebaiknya diberikan pada tempat nyaman dan tidak ramai. c. Dilakukan 2 jam setelah responden/konseli makan untuk mencegah rasa mengantuk.
------------------	--

PROSEDUR	1. Tahap Pra Interaksi a. Membaca basmalah b. Identifikasi perilaku klien c. Bina hubungan saling percaya d. Kontrak pertemuan untuk terapi relaksasi e. Ciptakan lingkungan yang tenang dan kondusif agar klien mudah berkonsentrasi f. Persiapan ruangan yang kondusif 2. Tahap Orientasi a. Menyapa dan menyebut nama klien b. Menanyakan cara yang biasa digunakan agar rileks dan tempat yang paling disukai c. Menjelaskan tujuan dan manfaat. d. Menjelaskan prosedur dan lama pelaksanaan e. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien 3. Tahap Interaksi 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 ditempat tidur pada posisi yang nyaman c. Mejelaskan PMR mulai dari pengertian, tujuan dan proses pelaksanaan yang terdiri dari prosedur umum dan gerakan inti. d. Meinta reponden untuk mempertahankan mata terbuka selama beberapa menit. Kemudian secara berlahan 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 bisep, 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 gerkan ke-1 yaitu genggam tangan dengan membuat kepalan selama 5-7 detik, dan rasakan ketegangan yang terjadi kemudian dilepaskan sleama 10 detik. Melakukan gerakan sebanyak 2 kali 2. Terapis memodelkan/mendemonstrasikan gerkan 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 ke dalam kemudian tahan selama 5 detik sampai perut menjadi kencang dan keras. Lepaskan selama 10 detik dan ulangi sekali lagi.
--	---

14. **Tahap Terminasi**

- a. Evaluasi
 - a) Menanyakan Prasaan reponden setelah melakukan
 - b) terapi PMR Memberikan reinnforment positif
 - c) kepada reponden. Mengucapkan salam
- b. Memotivasi klien untuk menggunakan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) jika klien merasa tegang
- c. Membaca hamdallah.
- d. Cuci tangan
- e. Membuat kontrak pertemuan selanjutnya
- f. Mengakhiri pertemuan dengan baik: Bersama klien membaca do'a

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهَبِ الْبَاسَ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي
لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

Artinya (Ya Allah. Tuhan segala manusia, hilangkan segala klienannya, angkat penyakitnya, sembuhkan lah ia, engkau maha penyembuh, tiada yang menyembuhkan selain engkau, sembuhkanlah dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan sakit lagi) dan berpamitan dengan mengucapkan salam pada pasien.

SOP TERAPI MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN

1. Pengertian	Murottal Ar-Rahman adalah bacaan surah Ar-Rahman yang dibaca oleh qori' dan digunakan sebagai terapi religi.
2. Tujuan	1. Pasien mampu menikmati Murottal Ar-Rahman yang didengar. 2. Pasien mampu menceritakan perasaan setelah mendengarkan Murottal Ar-Rahman dan terjemahnya.
3. Indikasi	Pasien cemas, nyeri
4. Kontra Indikasi	Pasien dengan gangguan pendengaran.
5. Persiapan pasien	1. Pastikan identitas pasien yang akan diberikan intervensi. 2. Kaji keadaan umum pasien. 3. Jelaskan kepada pasien dan keluarga pasien mengenai tindakan yang akan dilakukan.
6. Persiapan Alat	1. MP3 Surah Ar-Rahman dan terjemahnya 2. <i>Headphone</i>
7. Tahap kerja	1. Mengucapkan salam terapeutik. 2. Menanyakan perasaan pasien saat ini. 3. Menjelaskan tujuan kegiatan. 4. Beri kesempatan pasien untuk bertanya sebelum kegiatan dilakukan. 5. Pertahankan privasi selama tindakan dilakukan. 6. Bawa peralatan ke dekat pasien. 7. Berikan posisi nyaman kepada pasien. 8. Gunakan <i>headphone</i> agar tidak mengganggu pasien lain dan membantu pasien berkonsentrasi pada murottal Ar-Rahman dan terjemahnya. 9. Anjurkan pasien untuk napas dalam. 10. Anjurkan pasien untuk menutup mata dan menikmati murottal Ar-Rahman dan terjemahnya. 11. Murottal Ar-Rahman dan terjemahnya diperdengarkan selama 15-20 menit.
12. Tahap akhir	1. Evaluasi respon pasien. 2. Berikan reinforcement positif. 3. Mengakhiri kegiatan dengan cara yang baik. 4. Perawat cuci tangan.
13. dokumentasi	1. Catat kegiatan yang telah dilakukan. 2. Catat respon pasien terhadap tindakan. 3. Catat nama dan paraf perawat.

Lampiran 7 Lembar Bimbingan

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Nanda Karunia Hanifah
NIM : 2022030071
Pembimbing : Podo Yurwono, M.Kep., CWCS

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
07 Agustus 2023	Konsul Revisi Ujian Proposal KIA	
05 September 2023	Konsul BAB IV	
05 September 2023	Konsul BAB V	
06 September 2023	Konsul Revisi BAB IV	
06 September 2023	Konsul Revisi BAB V	
11 September 2023	Abstrak dan Kesimpulan	

Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

(Wuri Utami, M.Kep)