



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
MENGUNAKAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DI INSTALASI GAWAT DARURAT
DI RSUD PREMBUN**

Karya tulis ilmiah ini di susun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Keperawatan Program Diploma III

YUNITA WULANDARI

2021010087

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**



**ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
MENGUNAKAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DI INSTALASI GAWAT DARURAT
DI RSUD PREMBUN**

Karya tulis ilmiah ini di susun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Keperawatan Program Diploma III

YUNITA WULANDARI

2021010087

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yunita Wulandari
NIM : 2021010087
Program Studi : D3 Keperawatan
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 akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

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

Gombong, April 2024

Pembuat Pernyataan



Yunita Wulandari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Yunita Wulandari
NIM : 2021010087
Program Studi : D3 Keperawatan
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat". Beserta 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 atau pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong Pada Tanggal :

Yang Menyatakan



Yunita Wulandari

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Yunita Wulandari NIM 2021010087 dengan judul 'Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat RSUD Prembun" telah diperiksa dan di setujui untuk diujikan.

Gombong, 27 April 2024

Pembimbing



(Barkah Waladani, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program D3



(Hendri Tamara Yuda, M.Kep)



LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Yunita Wulandari dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat” telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 2 Mei 2024.

Dewan Penguji Penguji Ketua

Endah Setianingsih, M.Kep

()

Penguji Anggota

Barkah Waladani, M.Kep

()

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program D3

(
Hendri Tamara Yuda, M.Kep)

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
KTI, April 2024
Yunita Wulandari¹, Barkah Waladani²**

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEH HIPERTENSI DI INSTALASI GAWAT DARURAT RSUD PREMBUN

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan tekanan darah sistolenya melebihi normal (>140 MmHg). Tanda dan gejala yang sering muncul adalah nyeri kepala yang disebabkan adanya kerusakan vaskuler pembuluh darah. Penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya dengan melakukan terap relaksasi otot progresif yang melibatkan beberapa fase dan dapat dilakukan satu kali sehari selama tiga hari berturut turut dengan durasi minimal dua puluh menit. Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan tekanan darah. Ini dilakukan dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sarafparasimpatis serta menyebabkan vasodilatasi diameter arteri kecil. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetikolin yang menghambat aktivitas saraf simpatis dengan mengurangi kontraktilitas miokard, vasodilatasi arteri dan vena.

Tujuan: Memberikan gambaran asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi dalam mengurangi tingkat nyeri dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif

Metode: Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Responen adalah 3 pasien hipertensi dengan keluhan nyeri akut. Proses pengumpulan data diperoleh oleh wawancara dan lembar observasi. Data didapatkan dari monitor tekanan darah dan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi.

Hasil: Terdapat penurunan tekanan darah rata rata 10 MmHg setelah terapi dan terjadi penurunan skala nyeri dengan rata rata 4.

Rekomendasi: Terapi ini mudah dilakukan secara mandiri karena tidak ada dampak negatif yang di timbulkan serta efektif menurunkan nyeri kepala.

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

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**NURSING STUDY PROGRAM DIPLOMA III
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH GOMBONG UNIVERSITY
Scientific Paper, April 2024
Yunita Wulandari¹, Barkah Waladani²**

ABSTRACT

**NURSING CARE OF ACUTE PAIN IN
HYPERTENSION PATIENTS IN THE EMERGENCY INSTALLATIONS
OF PREMBUN GENERAL HOSPITAL**

Background: Hypertension is a cardiovascular disease that causes systolic blood pressure to exceed normal (>140 MmHg). The most common sign and symptom is headache caused by vascular damage to the blood vessels. Hypertensive patients can lower their blood pressure by practicing progressive muscle relaxation which involves several phases and can be done once a day for three consecutive days with a minimum duration of twenty minutes. Progressive Muscle Relaxation Therapy can lower blood pressure. This is done by decreasing sympathetic nerve activity and increasing parasympathetic nerve activity and causing vasodilation of small arterial diameters. The parasympathetic nervous system releases the neurotransmitter acetylcholine which inhibits sympathetic nerve activity by reducing myocardial contractility, arterial and venous vasodilation.

Objective: provide an overview of acute pain nursing care for hypertensive patients in reducing pain levels using progressive muscle relaxation therapy

Method: This research is descriptive analytic with a case study approach. The respondents were 3 hypertensive patients with complaints of acute pain. The data collection process was obtained by interviews and observation sheets. Data obtained from blood pressure monitors and pain scales before and after therapy.

Result: There was an average decrease in blood pressure of 10 MmHg after therapy and the pain scale experienced an average decrease of 4.

Recommendation: This therapy is easy to do independently because there are not negative effect and effective for reducing headaches.

Key word: *Hypertension, Headaches, Progressive muscle relaxation*

¹Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang memberikan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat” dengan tepat waktu.

Penulis dalam membuat Karya Tulis Ilmiah ini menyadari banyak mengalami kendala dan hambatan. Namun berkat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik dan tepat waktu. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kepada Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang yang selalu memberikan kemudahan untuk mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, untuk memenuhi syarat kelulusan di Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Bapak Supriyadi dan Ibu Teguh Rusmiati selaku kedua orang tua dan kakak saya Sofiana Dwi Rusmiati yang selalu mendukung, menyemangati dan mengajari saya tentang sebuah arti tanggung jawab dan perjuangan meraih cita cita
3. Ibu Herniyatun, M.Kep.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Hendri Tamara Yudha, M.Kep selaku Ketua Keperawatan Program Diploma Universitas Muhammadiyah Gombong
5. Ibu Barkah Waladani, M.Kep selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang sudah memberi arahan, masukan dan bimbingan selama saya menyusun Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Endah Setianingsih, M.Kep selaku Penguji Karya Tulis Ilmiah yang sudah memberi motivasi dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
7. Teman teman DIII Keperawatan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang saling memberikan semangat dan kerjasama.

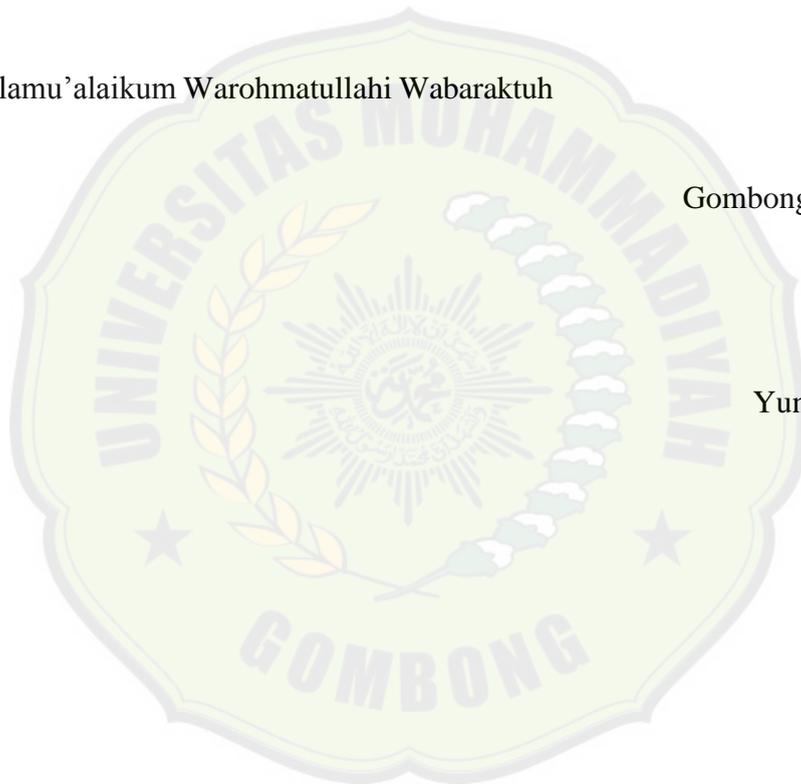
8. Serta segala pihak yang selalu ada,selalu memberikan dukungan semangat.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan,bentuk dan isi. Oleh karena itu,penulis mmengharapkan adanya kritikan dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini di masa yang akan datang. Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi perkembanganga ilmu keperawatan selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabaraktuh

Gombong,02 Mei 2024

Yunita Wulandari



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN LITERATUR	5
A. Konsep Hipertensi	5
B. Konsep Nyeri.....	9
C. Konsep Terapi Relaksasi Progresif.....	15
D. Konsep Asuhan Keperawatan.....	24
E. Kerangka Konsep	31
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	32
A. Desain Karya Tulis	32
B. Pengambilan Subjek	32
C. Lokasi dan Waktu pengambilan kasus	33
D. Definisi Operasional	33
E. Instrumen Studi Kasus.....	33
F. Langkah Pengambilan Data.....	34

G. Etika Studi Kasus	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Studi Kasus.....	36
B. Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	61
C. Pembahasan	61
D. Analisa Tindakan Terapi Relaksasi Otot Progresif	66
E. Keterbatasan Studi Kasus	67
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Pathway	8
Kerangka Konsep	31



DAFTAR TABEL

2.1 Intervensi Keperawatan Nyeri Akut	29
3.1 Definisi Operasional	33
4.1 Hasil Evaluasi Tekanan Darah, Skala Nyeri, Ekspresi Wajah, dan Frekuensi Nadi Pada Pasien Hipertensi	61



DAFTAR LAMPIRAN

Jadwal Kegiatan

Hasil Uji Plagiarism

Askep 1

Askep 2

Askep 3

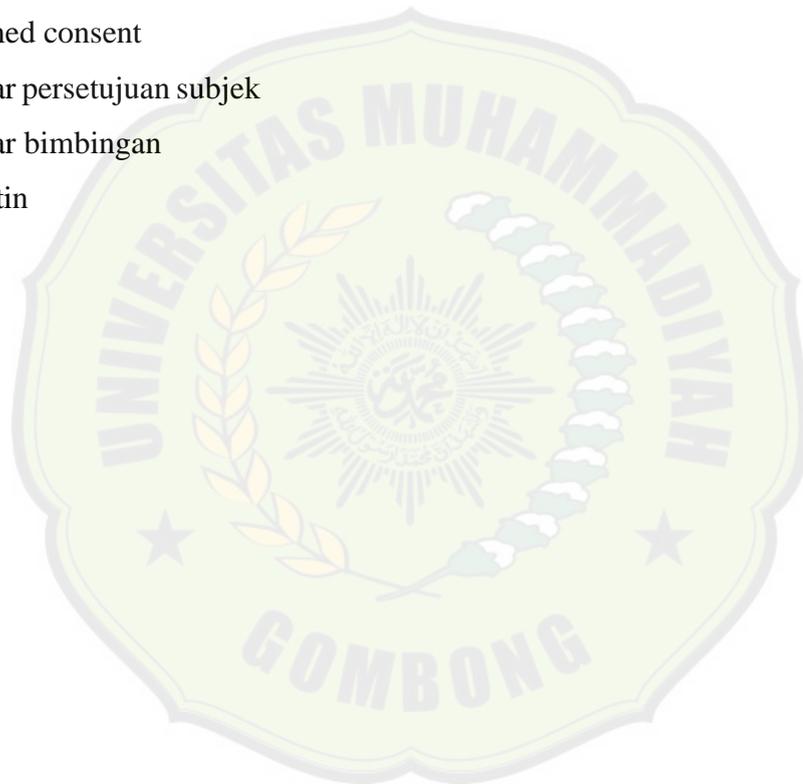
Standar Operasional Prosedur

Informed consent

Lembar persetujuan subjek

Lembar bimbingan

Turmitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar masyarakat di Indonesia masih mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi, yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi, didefinisikan sebagai kenaikan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg bila diukur dua kali dalam interval lima menit pada pasien yang tenang (Baharuddin, 2016). Individu yang didiagnosis menderita hipertensi mungkin mengalami peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba, yang menyebabkan kerusakan signifikan pada organ-organ penting. Oleh karena itu, deteksi dini hipertensi perlu dilakukan, yang dapat dicapai dengan sering memantau tekanan darah. (Zainaro dkk., 2021).

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia terkena hipertensi, yang menunjukkan bahwa satu dari setiap tiga orang di seluruh dunia didiagnosis menderita penyakit ini. Selain itu, hanya sekitar 36,8% dari orang-orang ini menerima pengobatan untuk hipertensinya. Prevalensi global hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025, lebih dari 1,5 miliar orang akan terkena dampak hipertensi, dan setiap tahunnya, hipertensi akan menyebabkan kematian 9,4 juta orang (Hidayat et al., 2021). Hipertensi di Indonesia masih menjadi faktor risiko penyakit tidak menular yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh data laporan RISKESDAS tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi sekitar 34,1%. Menurut Kementerian Kesehatan (2019), provinsi Kalimantan Selatan mempunyai prevalensi hipertensi terbesar yaitu sebesar 44,1%, sedangkan angka kejadian terendah terdapat di provinsi Papua sebesar 22,2%. Berdasarkan temuan Riskesdas tahun 2018, Jawa Tengah menduduki peringkat 10 Indonesia untuk kasus hipertensi. Prevalensi hipertensi pada penduduk di Provinsi Jawa Tengah sebesar 37,57%.

Tanda dan gejala hipertensi antara lain sakit kepala, disorientasi mendadak, gelisah, sesak napas, dan masalah penglihatan akibat kerusakan

ginjal, mata dan otak. Diagnosis nyeri akut yang disebabkan oleh kekuatan fisik di tentukan berdasarkan tanda dan gejala tersebut.

Ada dua metode penanganan tekanan darah tinggi, terapi non farmakologis atau alternatif, dan farmakologis atau pengobatan. Bentuk pengobatan ini di sebut terapi non farmakologis karena diberikan tanpa menggunakan obat atau zat lain. Perawatan farmakologis berbeda dengan pengobatan ini, melibatkan penggunaan obat-obatan atau zat lain dengan tujuan menurunkan tekanan darah (Ilham dkk., 2019). Perawatan non farmakologis atau terapi alternative seperti terapi jus, jamu, pijat yoga, akupresur, biofeedback, meditasi, hypnosis, aromaterapi dan terapi relaksasi terbukti efektif menurunkan tekanan darah (Nurman, 2017). Relaksasi dapat di gunakan sebagai metode atau teknik untuk mencapai keadaan nyaman, mengelola stress dan kecemasan, serta mengurangi respons fisiologis yang tidak di inginkan. Tujuan relaksasi ialah untuk mengontrol respons fisiologis individu secara efektif dan menginduksi keadaan ketenangan fisiologis dan psikologis (Syifa et al., 2019).

Lestari & Yuswiyanti (2018) melakukan penulisan yang mengungkapkan pengobatan relaksasi otot progresif sebagai metode yang menjanjikan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif, mereka mengamati penurunan tingkat kecemasan yang signifikan (nilai $p = 0,000 < 0,05$). Oleh karena itu, dapat di simpulkan bahwa pengobatan terapi relaksasi mempunyai dampak terhadap kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif tidak aada hanya menghambat saraf simpatis dan melepaskan bahan kimia endorfin dan encefalin untuk meredakan ketegangan, namun juga merangsang sinyal otak yang meningkatkan aliran darah ke otak. Hal ini, pada gilirannya melemaskan otot dan mencegah berkembangnya counterconditioning.

Menurut penulisan yang dilakukan Zainudin (2018), seringnya penggunaan pengobatan relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif secara bertahap dilakukan dalam keadaan tenang dengan fokus pada ketegangan, menyebabkan penurunan

pelepasan CRH dan ACTH di hipotalamus. Ketika kadar hormone ini menurun, terjadi penurunan aktivitas saraf parasimpatis, yang menyebabkan peningkatan diameter arteriol.

Penderita hipertensi mungkin menggunakan terapi relaksasi otot progresif sebagai cara untuk menurunkan tekanan darahnya dengan mengurangi stress, yang ialah salah satu faktor penyebab hipertensi (Sartika, 2017). Individu diagnosis menderita hipertensi dapat secara mandiri melakukan teknik terapi relaksasi otot progresif ini sesuai keinginan mereka, dalam kenyamanan tempat tinggal mereka sendiri, tanpa mengeluarkan biaya besar atau menghadapi efek samping yang berbahaya. Penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif yang melibatkan beberapa fase dan dapat dilakukan satu kali sehari selama tiga hari berturut turut dengan durasi minimal dua puluh menit.

Deskripsi ini menggugah rasa ingin tahu penulis, sehingga mengarah pada penulisan tentang dampak pengobatan relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi dan tekanan darah di ruang gawat darurat.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi?

C. Tujuan

1) Tujuan umum

Menguraikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut dengan fokus pada penggunaan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat nyeri.

2) Tujuan khusus

- a) Temuan pengkajian perawat tentang masalah manajemen nyeri akut pada pasien hipertensi dapat di ringkas sebagai berikut
- b) Menjelaskan temuan diagnose keperawatan yang berkaitan dengan penatalaksanaan nyeri akut pada pasien hipertensi.

- c) Memberikan ringkasan ringkas hasil intervensi keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami permasalahan keperawatan nyeri akut
- d) Menjelaskan hasil implementasi keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut
- e) Temuan evaluasi perawat mengenai masalah pengobatan nyeri akut pada pasien hipertensi dapat di ringkas sebagai berikut
- f) Uraikan ciri ciri yang di tunjukkan sebelum dan sesudah menerima terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat

- 1) Untuk mendukung masyarakat
Tingkatkan pemahaman anda tentang hipertensi dan kembangkan kemahiran anda dalam menggunakan strategi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah anda secara teratur.
- 2) Mendorong kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan meningkatkan kemahiran keperawatan dalam memanfaatkan teknik relaksasi otot progresif untuk memenuhi persyaratan keselamatan dan kenyamanan pasien hipertensi
- 3) Untuk penulis
Memperoleh pengalaman praktis dalam menerapkan temuan penulisan yang relevan di bidang keperawatan, khususnya dalam studi kasus yang bertujuan untuk meningkatkan perasaan aman dan nyaman pasien.

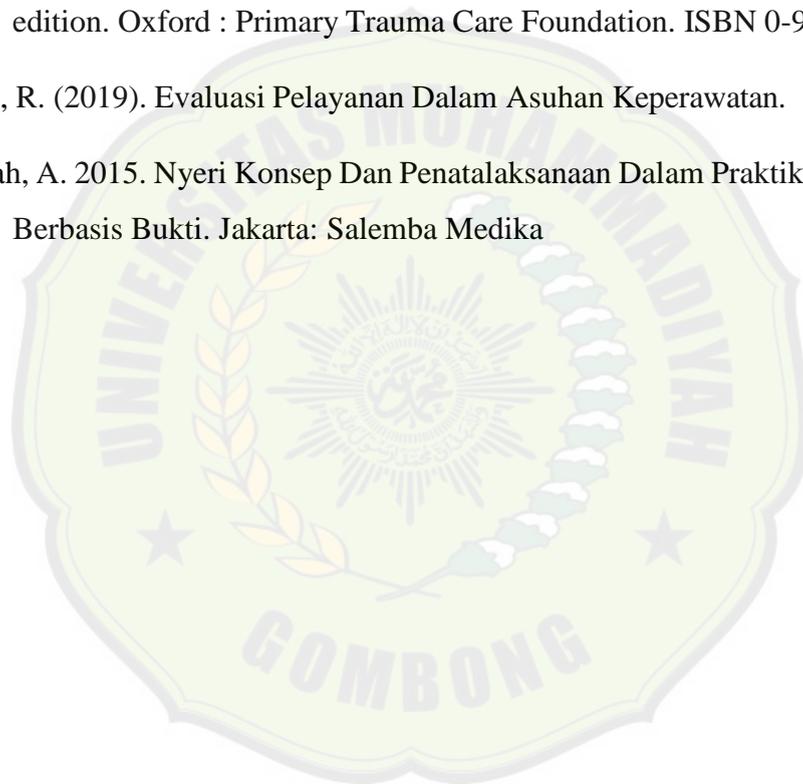
DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82-89.
- Agustini. (2021). Konsep Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Amelia, D. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Akcaya.
- Andarmoyo, S. (2013). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri (II; R. KR, ed.). Retrieved from Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri/Sulistyo Andarmoyo. *Jogjakarta: Ar-ruzz media*, 2013
- Basri, M., Rahmatia, S., Baharuddin, K., & Akbar, N. A. O. (2022). Progressive Muscle Relaxation Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 455-464.
- Candra, I. W. (2017). Pengaruh relaksasi progresif dan meditasi terhadap tingkat stres pasien hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 102-110.
- Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi.
- Geraldi, S. M., Zakiyah, A., & Dwi, A. (2022). Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Akut (Inflamasi) Pada Pasien Gastritis Di RSUD Anwar Medika Krian Sidoarjo (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- Halimah, S., Inayati, A., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 300-306.
- Haswita, & Reni Sulistyowati. 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.

- Hidayat, R., Agnesia, Y., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8–19.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58-65.
- Kemkes. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018.
- Laili, A., Zakiyah, A., & Ningsih, A. (2022). Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- Lekatompessy, M. F., & Lisum, K. (2024). Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Kronis: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 815-821.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang wijaya kusuma rsud dr. R soeprapto cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27-32.
- Maisa, M. N. (2022). Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Moni, M. P., & Aty, Y. M. (2019). Gambaran Pelaksanaan Pendokumentasian Pengkajian Keperawatan Pada Instalasi Gawat Darurat Rsud Prof. Dr. WZ Johannes Kupang
- Nur Octavia, V., Achwandi, M., & Haryono, R. (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Kronis Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).

- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2).
- Oktianingsih, T., Anwar, S., Nurhayati, N., & Khasanah, U. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Swedish Massage Terhadap Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 535-542.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia :Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Prasetyo, M. D., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 517-525.
- Pratiwi, Y., Inayati, A., & Dewi, N. R. (2023). Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 627-631.
- Putri, N. A., & Hisni, D. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dengan Diagnosis Medis Hipertensi Di Desa Bojonggede. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3223-3229.
- Saputri, W. M. (2023). Studi Kasus Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Relakasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Kepala. *Repository Universitas Muhammadiyah Kendal Batang*.
- Sitanggang, R. (2019). Tujuan evaluasi dalam keperawatan.
- Studi.Sartika, 2017 Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta.Yogyakarta : Universitas Aisiyah Yogyakarta.

- Suci, H., & Mailita, W. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Lansia Hipertensi di Puskesmas Andalas. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIK)*, 2(2), 114-118.
- Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, S. (2019). Relaksasi pernafasan dengan zikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 11(1), 1-8.
- Wilkinson, Douglas. A., Skinner, Marcus. W. (2000). *Primary trauma care standard edition*. Oxford : Primary Trauma Care Foundation. ISBN 0-95-39411-0-8.
- Yunus, R. (2019). *Evaluasi Pelayanan Dalam Asuhan Keperawatan*.
- Zakiyah, A. 2015. *Nyeri Konsep Dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika



The logo of Universitas Muhammadiyah Gombong is a circular emblem with a scalloped border. It features a central sunburst with rays, a green leafy branch on the left, and a white and green patterned branch on the right. The text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is written in a semi-circle at the top, and "GOMBONG" is written in a semi-circle at the bottom. Two small stars are positioned on the left and right sides of the emblem.

LAMPIRAN

A. Jadwal Kegiatan

Jadwal kegiatan penyusunan KTI dan hasil penelitian

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mart	Apr
1	Penentuan tema/judul							
2	Penyusunan Proposal							
3	Ujian Proposal							
4	Pengambilan data penelitian							
5	Penyusunan Bab 4 dan Bab 5 hasil penelitian							
6	Uji hasil KTI							



B. SOP (Standar Operasional Prosedur)

Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berikut adalah persiapan dan prosedur yang dilakukan untuk relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah menurut (Rosdiana Cahyati, 2021).

1. Jalin hubungan baik berdasarkan rasa saling percaya dan informasikan kepada pasien tentang proses dan tujuan terapi.
2. Menata ruang dan perabotan, termasuk tempat duduk, bantal, serta suasana damai dan tenang.
3. Baringkan pasien di kursi atau berbaring, pastikan kepalanya tertopang.
4. Menyiapkan klien :.
5. Bahas tujuan, keuntungan, langkah, dan cara pengisian formulir izin terapeutik bersama klien.
6. Posisikan tubuh klien pada posisi yang nyaman, seperti duduk di kursi dengan kepala ditopang atau istirahat dengan mata tertutup dan bantal di bawah kepala dan kaki.
7. Lepaskan aksesoris yang dikenakan klien, termasuk sepatu, jam tangan, dan kacamata.
8. Lepaskan ikat pinggang, dasi, dan benda lain yang terpasang erat.

Teknik Gerakan

No	Teknik Gerakan Relaksasi Otot Progresif
1	Mengenggam atau mengepalkan tangan kanan



-
- 2 Tekuk kedua pergelangan tangan ke belakang, arahkan jari ke arah langit-langit untuk mengencangkan otot lengan bawah dan punggung. Tahan posisi tersebut sebentar sebelum melepaskannya



-
- 3 Mengepalkan kedua tangan, kemudian menekuk lengan hingga mendekatkan kedua kepala ke bahu. Hal ini akan menyebabkan otot menjadi tegang ; pertahankan posisi tersebut untuk jangka waktu singkat sebelum melepaskannya



-
- 4 Angkat kedua bahu hingga terasa seperti menyentuh kedua telinga. Tahan posisi tersebut sebentar sebelum melepaskannya. Latihan ini menargetkan otot-otot tegang di leher, punggung atas, dan bahu.



-
- 5 Mengangkat alis semaksimal mungkin sampai otot dahi merasa tegang dan kulit mengerut,tahan sebentar dan kemudian lemaskan.
-



- 6 Tutup mata Anda cukup erat untuk merasakan tekanan di sekitarnya; tahan sebentar sebelum melepaskannya dan bersantai.



- 7 Kencangkan rahang, lalu gigit gigi untuk merasakan tegangnya otot rahang. Tahan posisi tersebut beberapa saat, lalu lepaskan ketegangan.



- 8 Kencangkan area sekitar mulut dengan cara menekan bibir kuat-kuat, menahannya sebentar, lalu membiarkannya turun.



-
- 9 Baringkan kepala pada sandaran kursi dan perintahkan untuk menekannya pada sandaran kursi, jika setinggi kepala, atau menekannya pada punggung dengan kepala menghadap ke atas, jika tidak, sehingga responden dapat merasakan ketegangan pada punggung atas dan punggungnya. Tahan sebentar lalu lepaskan ketegangannya.



-
- 10 Untuk merasakan ketegangan di area wajah dan leher, tekuk kepala atau letakkan dagu di dahi. Tahan posisi tersebut sebentar sebelum melepaskannya.



-
- 11 Angkat badan dari sandaran kursi, lalu lengkungkan punggung dan regangkan dada. Tahan posisi tersebut beberapa saat, lalu lepaskan ketegangan dengan menurunkan tubuh kembali ke sandaran kursi.



-
- 12 Menegangkan otot dada dengan menarik nafas panjang dan dalam semaksimal mungkin,tahan sebentar dan kemudia hembuskan napas sambil melemaskan otot dada.



-
- 13 Mengencangkan dan mengeraskan perut dengan cara menariknya ke dalam; tahan sebentar sebelum melepaskannya.



-
- 14 Angkat kedua kaki lurus dengan menekuk pergelangan kaki ke arah tubuh hingga otot paha menegang. Tahan posisi tersebut beberapa saat, lalu lepaskan ketegangan.



-
- 15 Meluruskan kaki dan pergelangan kaki menjauhi tubuh sampai ketegangan berpindah ke otot betis,tahan sebentar dan kemudian lemaskan.
-



-
- 16 Setelah semua gerakan selesai Tarik napas dan buka mata secara perlahan.
-



C. Lembar Persetujuan Subjek

**PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI
PENELITIAN (PSP)**

1. Perkenalkan saya Yunita Wulandari mahasiswa dari prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam studi kasus saya yang berjudul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat”
2. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi dengan menggunakan teknik terapi relaksasi otot progresif dan studi kasus ini akan berlangsung selama ... bulan
3. Prosedur pengambilan data dengan cara pemeriksaan fisik, wawancara dan observasi. cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena studi kasus ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam ke ikutsertaan anda pada studi kasus ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap di rahasiakan
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan studi kasus ini silahkan menghubungi peneliti pada No : 083101375684

Peneliti

Yunita Wulandari

D. Informed Consent

**Informed Consent
(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Yunita Wulandari

Dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat”

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

Sanksi

Prembun,09 Januari 2024
Yang memberikan persetujuan

(.....)

(.....)

Prembun,09 Januari 2024
Penulis

Yunita Wulandari

E. Informed Consent

**Informed Consent
(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Yunita Wulandari

Dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat”

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

Sanksi

(.....)

Prembun,02 Januari 2024
Yang memberikan persetujuan

(.....)

Prembun,09 Januari 2024
Penulis

Yunita Wulandari

F. Informed Consent

Informed Consent
(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Yunita Wulandari

Dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat”

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

Sanksi

Prembun, 12 Januari 2024
Yang memberikan persetujuan

(.....)

(.....)

Prembun, 09 Januari 2024
Penulis

Yunita Wulandari

G. Lembar Observasi

Lembar Observasi

Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 09 Januari 2024

Waktu	Langkah langkah	Ya	Tidak	Keterangan
Fase Persiapan				
5 Menit	Persiapan alat : kursi atau kasur atau bantal			
	Persiapan lingkungan : lingkungan yang tenang dan sunyi			
	Persiapan klien : <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi 2) Posisikan klien senyaman mungkin dengan berbaring atau duduk di sandaran kursi.hindari posisi berdiri 3) Apabila posisi klien berbaring.gunakan bantal di bawah kepala dan lutut 4) Kepala klien di topang apabila menggunakan posisi duduk 			

	<p>5) Aksesoris seperti jam, kacamata dan sepatu dilepaskan dari klien</p> <p>6) Longgarkan hal hal yang bersifat mengikat ketat, seperti dasi dan ikat pinggang</p> <p>7) Selama latihan mata di pejamkan pelan pelan dan selalu dalam keadaan berkonsentrasi</p>			
Fase Pelaksanaan				
15 Menit	Masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 kali latihan, dengan penegangan otot selama 8 detik, dan merasakan rileksasi selama 10-20detik terhadap otot yang dilatih dengancara menarik nafas dan mengeluarkan nafas			
	Gerakan Pertama : ditujukan untuk melatih otot tangan. Genggam tangan kanan dan buat suatu kepalan.buat kepalan menjadi semakin kuat dan rasakan sensasi ketegangan. Lakukan hal yang serupa pada tangan kiri			
	Gerakan kedua :			

	<p>ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke arah belakang pada pergelangan tangan, sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bagian bawah menegang. Jari-jari menghadap ke langit-langit</p>			
	<p>Gerakan Ketiga : ditujukan untuk melatih otot-otot lengan/biceps. Genggam kedua tangan sehingga terbentuk suatu kepalan. Arahkan kedua kepalan tersebut ke pundak sehingga otot biseps akan menegang</p>			
	<p>Gerakan Keempat : ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seolah akan menyentuh kedua telinga. Pusatkan perhatian gerakan pada perbedaan ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.</p>			
	<p>Gerakan ke lima : ditujukan untuk otot dahi. Kerutkan dahi dan alis hingga otot dahi terasa dan kulitnya menjadi keriput</p>			
	<p>Gerakan ke enam :</p>			

	<p>ditujukan untuk otot mata.</p> <p>Memejamkan mata dengan sekuat-kuatnya, sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar matadan otot -otot yang mengendalikan mata</p>			
	<p>Gerakan ke tujuh :</p> <p>ditujukan untukotot -otot rahang.Katupkan rahang dan gigit gigi-gigi, sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.Lemaskan rahang dengan posisi bibir sedikit terbuka.</p>			
	<p>Gerakan ke delapan :</p> <p>ditujukan untuk otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut</p>			
	<p>Gambar ke sembilan :</p> <p>ditujukan untuk otot leher bagian belakang. Letakkan kepala di atas bantal sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantal sedemikian rupa,sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas</p>			
	<p>Gambar ke sepuluh :</p>			

	<p>ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <p>Arahkan kepala ke depan. Benam ke dagu ke dada, sehingga ketegangan di daerah leher bagian depan dapat dirasakan</p>			
	<p>Gambar ke sebelas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot punggung. Duduk dengan santai.</p> <p>Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, sehingga kondisi tegang terasa</p>			
	<p>Gambar ke dua belas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot dada. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya, sehingga merasakan ketegangan yang terjadi pada bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan. Lakukan nafas normal dengan lega saat ketegangan dilepas</p>			
	<p>Gambar ketiga belas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot perut. Tarik perut dengan kuat ke dalam. Tahan hingga menjadi kencang dan</p>			

	keras,kemudian relaksasikan perlahan-lahan			
	Gambar ke empat belas : Ditujukan untuk melatih otot-otot paha. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha merasa tegang. Lemaskan kedua kaki secara perlahan			
	Gambar ke lima belas : Ditujukan untuk melatih otot-otot betis. Tarik kedua telapak kaki ke arah dalam, sehingga klien merasakan ketegangan di kedua betis. Lemaskan kedua kaki secara perlahan.			

H. Lembar Observasi

Lembar Observasi

Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 02 Januari 2024

Waktu	Langkah langkah	Ya	Tidak	Keterangan
Fase Persiapan				
5 Menit	Persiapan alat : kursi atau kasur atau bantal			
	Persiapan lingkungan : lingkungan yang tenang dan sunyi			
	Persiapan klien : <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi 2) Posisikan klien senyaman mungkin dengan berbaring atau duduk di sandaran kursi.hindari posisi berdiri 3) Apabila posisi klien berbaring.gunakan bantal di bawah kepala dan lutut 4) Kepala klien di topang apabila menggunakan posisi duduk 			

	<p>5) Aksesoris seperti jam, kacamata dan sepatu dilepaskan dari klien</p> <p>6) Longgarkan hal hal yang bersifat mengikat ketat, seperti dasi dan ikat pinggang</p> <p>7) Selama latihan mata di pejamkan pelan pelan dan selalu dalam keadaan berkonsentrasi</p>			
Fase Pelaksanaan				
15 Menit	Masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 kali latihan, dengan penegangan otot selama 8 detik, dan merasakan rileksasi selama 10-20detik terhadap otot yang dilatih dengancara menarik nafas dan mengeluarkan nafas			
	Gerakan Pertama : ditujukan untuk melatih otot tangan. Genggam tangan kanan dan buat suatu kepalan.buat kepalan menjadi semakin kuat dan rasakan sensasi ketegangan. Lakukan hal yang serupa pada tangan kiri			
	Gerakan kedua :			

	<p>ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke arah belakang pada pergelangan tangan, sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bagian bawah menegang. Jari-jari menghadap ke langit-langit</p>			
	<p>Gerakan Ketiga : ditujukan untuk melatih otot-otot lengan/biceps. Genggam kedua tangan sehingga terbentuk suatu kepalan. Arahkan kedua kepalan tersebut ke pundak sehingga otot biseps akan menegang</p>			
	<p>Gerakan Keempat : ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seolah akan menyentuh kedua telinga. Pusatkan perhatian gerakan pada perbedaan ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.</p>			
	<p>Gerakan ke lima : ditujukan untuk otot dahi. Kerutkan dahi dan alis hingga otot dahi terasa dan kulitnya menjadi keriput</p>			
	<p>Gerakan ke enam :</p>			

	<p>ditujukan untuk otot mata. Memejamkan mata dengan sekuat-kuatnya, sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar matadan otot -otot yang mengendalikan mata</p>			
	<p>Gerakan ke tujuh : ditujukan untukotot -otot rahang.Katupkan rahang dan gigit gigi-gigi, sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.Lemaskan rahang dengan posisi bibir sedikit terbuka.</p>			
	<p>Gerakan ke delapan : ditujukan untuk otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut</p>			
	<p>Gambar ke sembilan : ditujukan untuk otot leher bagian belakang. Letakkan kepala di atas bantal sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantal sedemikian rupa,sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas</p>			
	<p>Gambar ke sepuluh :</p>			

	<p>ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <p>Arahkan kepala ke depan. Benam ke dagu ke dada, sehingga ketegangan di daerah leher bagian depan dapat dirasakan</p>			
	<p>Gambar ke sebelas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot punggung. Duduk dengan santai.</p> <p>Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, sehingga kondisi tegang terasa</p>			
	<p>Gambar ke dua belas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot dada. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya, sehingga merasakan ketegangan yang terjadi pada bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan. Lakukan nafas normal dengan lega saat ketegangan dilepas</p>			
	<p>Gambar ketiga belas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot perut. Tarik perut dengan kuat ke dalam. Tahan hingga menjadi kencang dan</p>			

	keras,kemudian relaksasikan perlahan-lahan			
	Gambar ke empat belas : Ditujukan untuk melatih otot-otot paha. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha merasa tegang. Lemaskan kedua kaki secara perlahan			
	Gambar ke lima belas : Ditujukan untuk melatih otot-otot betis. Tarikkedua telapak kaki kearah dalam, sehingga klien merasakan ketegangan di kedua betis. Lemaskan kedua kaki secara perlahan.			

I. Lembar Observasi

Lembar Observasi

Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tanggal : 12 Januari 2024

Waktu	Langkah langkah	Ya	Tidak	Keterangan
Fase Persiapan				
5 Menit	Persiapan alat : kursi atau kasur atau bantal			
	Persiapan lingkungan : lingkungan yang tenang dan sunyi			
	Persiapan klien : <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi 2) Posisikan klien senyaman mungkin dengan berbaring atau duduk di sandaran kursi.hindari posisi berdiri 3) Apabila posisi klien berbaring.gunakan bantal di bawah kepala dan lutut 4) Kepala klien di topang apabila menggunakan posisi duduk 			

	<p>5) Aksesoris seperti jam, kacamata dan sepatu dilepaskan dari klien</p> <p>6) Longgarkan hal hal yang bersifat mengikat ketat, seperti dasi dan ikat pinggang</p> <p>7) Selama latihan mata di pejamkan pelan pelan dan selalu dalam keadaan berkonsentrasi</p>			
Fase Pelaksanaan				
15 Menit	Masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 kali latihan, dengan penegangan otot selama 8 detik, dan merasakan rileksasi selama 10-20detik terhadap otot yang dilatih dengancara menarik nafas dan mengeluarkan nafas			
	Gerakan Pertama : ditujukan untuk melatih otot tangan. Genggam tangan kanan dan buat suatu kepalan.buat kepalan menjadi semakin kuat dan rasakan sensasi ketegangan. Lakukan hal yang serupa pada tangan kiri			
	Gerakan kedua :			

	<p>ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke arah belakang pada pergelangan tangan, sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bagian bawah menegang. Jari-jari menghadap ke langit-langit</p>			
	<p>Gerakan Ketiga : ditujukan untuk melatih otot-otot lengan/biceps. Genggam kedua tangan sehingga terbentuk suatu kepalan. Arahkan kedua kepalan tersebut ke pundak sehingga otot biseps akan menegang</p>			
	<p>Gerakan Keempat : ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seolah akan menyentuh kedua telinga. Pusatkan perhatian gerakan pada perbedaan ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.</p>			
	<p>Gerakan ke lima : ditujukan untuk otot dahi. Kerutkan dahi dan alis hingga otot dahi terasa dan kulitnya menjadi keriput</p>			
	<p>Gerakan ke enam :</p>			

	<p>ditujukan untuk otot mata. Memejamkan mata dengan sekuat-kuatnya, sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar matadan otot -otot yang mengendalikan mata</p>			
	<p>Gerakan ke tujuh : ditujukan untukotot -otot rahang.Katupkan rahang dan gigit gigi-gigi, sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.Lemaskan rahang dengan posisi bibir sedikit terbuka.</p>			
	<p>Gerakan ke delapan : ditujukan untuk otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut</p>			
	<p>Gambar ke sembilan : ditujukan untuk otot leher bagian belakang. Letakkan kepala di atas bantal sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantal sedemikian rupa,sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas</p>			
	<p>Gambar ke sepuluh :</p>			

	<p>ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <p>Arahkan kepala ke depan. Benam ke dagu ke dada, sehingga ketegangan di daerah leher bagian depan dapat dirasakan</p>			
	<p>Gambar ke sebelas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot punggung. Duduk dengan santai.</p> <p>Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, sehingga kondisi tegang terasa</p>			
	<p>Gambar ke dua belas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot dada. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya, sehingga merasakan ketegangan yang terjadi pada bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan. Lakukan nafas normal dengan lega saat ketegangan dilepas</p>			
	<p>Gambar ketiga belas :</p> <p>ditujukan untuk melatih otot-otot perut. Tarik perut dengan kuat ke dalam. Tahan hingga menjadi kencang dan</p>			

	keras,kemudian relaksasikan perlahan-lahan			
	Gambar ke empat belas : Ditujukan untuk melatih otot-otot paha. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha merasa tegang. Lemaskan kedua kaki secara perlahan			
	Gambar ke lima belas : Ditujukan untuk melatih otot-otot betis. Tarikkedua telapak kaki kearah dalam, sehingga klien merasakan ketegangan di kedua betis. Lemaskan kedua kaki secara perlahan.			

J. Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2023/2024

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Yunita Wulandari
NIM : 2021010087
Dosen Pembimbing : Barkah Waladani, M.Kep

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	12-10-2023	Pengajuan Judul		
2	23-10-2023	Konsul Bab I		
3	28-10-2023	- Finishing Bab I - Sistematika Bab II		
4	20-11-2023	Bab III revisi		
5	22-11-2023	Finishing Kelengkapan		
6	24-11-2023	Acc Sidang Proposal		
7	26-03-2024	Konsul Bab IV dan Bab V		
8	01-04-2024	Revisi Bab IV dan Bab V		

9	19-04-2024	- Revisi Bab IV - Membuat abstrak		FL
10	22-04-2024	Turnitin dan lengkapi draftnya		FL
11	27-04-2024	Acc sidang KTI		FL

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program DIII



(Hendri Tamara Yuda, M.Kep)



K. Lembar Konsultasi Abstrak Bahasa Inggris



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2023/2024

LEMBAR KONSULTASI
ABSTRAK KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Yunita Wulandari
NIM : 2021010087
Dosen Pembimbing : Khamim Mustofa.,M.Pd

NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	Senin 13-05-2024	has been revised	
2.		Ace	
3.			

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program DIII



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

L. Surat Pernyataan Hasil Cek Similarity



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 Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif Di Instalasi Gawat Darurat

Nama : Yunita Wulandari
NIM : 2021010087
Program Studi : D3 Keperawatan
Hasil Cek : 22%

Gombong, 26 April 2024

Pustakawan


(Aulia Rasmahyanti ..y.)

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


(Sawiji, M.Sc)