

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan**



DISUSUN OLEH

STEFANI ARTHA LENDE
NIM : PO5303212210371

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN
WAIKABUBAK
2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan**



DISUSUN OLEH

STEFANI ARTHA LENDE
NIM : PO5303212210371

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-3 KEPERAWATAN
WAIKABUBAK
2025**

HALAMAN BEBAS PLAGIASI



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Stefani Artha Lende
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303212210371
Dosen Pembimbing : Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep
Dosen Penguji : Uly Augustine, S.Kp.,M.Kep
Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan Waikabubak
Judul Karya Ilmiah : **IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **25,47%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 21 Mei 2025

Admin Strike Plagiarism


Murry Jermias Kale SST

NIP. 19850704201012100

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanggung jawab di bawah ini

Nama : Stefani Artha Lende

Nim : PO5303212210371

Email : ✉ fanilende81@gmail.com

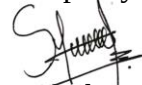
Program Studi : D III Keperawatan Waikabubak

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

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

Waikabubak, 15 Mei 2025

Pembuat pernyataan



Stefani Artha Lende

PO5303212210371

BIODATA PENULIS

Nama : Stefani Artha Lende
Nim : PO5303212210371
Tempat/Tgl lahir : Waikabubak, 12 Oktober 2002
Alamat : Kalimbu Kuni
Riwayat Pendidikan :
1. SD N Anakalang (2015)
2. SMP N 1 Waibakul (2018)
3. SMA N 1 Waibakul (2021)

MOTTO

**“SESEORANG YANG SABAR TIDAK AKAN PERNAH KEHILANGAN
KESUKSESAN MESKIPUN MEMBUTUHKAN WAKTU YANG LAMA
UNTUK MENCAPAINYA”**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

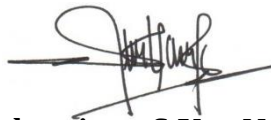
**Karya Tulis Ilmiah Ini Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**

OLEH:

**STEFANI ARTHA LENDE
NIM. PO5303212210371**

**Telah Disetujui Untuk Diujikan Di Depan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak
Pada Tanggal 15 Mei 2025**

Pembimbing



**Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 196809111989021004**

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak



**Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep
NIP. 19750810 200112 001**

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**

OLEH:

**STEFANI ARTHA LENDE
NIM. PO5303212210371**

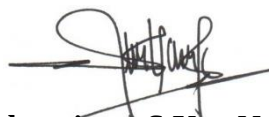
**Telah Diuji Dan DiPertahankan Dihadapan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak
Pada Tanggal 15 Mei 2025**

Penguji I



**Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep
NIP.197508102001122001**

Penguji II



**Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP.196809111989021004**

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak



**Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep
NIP. 19750810 200112 001**

KATA PENGANTAR

Ucapan terima kasih dan pujian penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulis karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam memenuhi syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan, Program Studi Keperawatan Waikabubak Poltekes Kemenkes Kupang. Penulis menyadari bahwa penulis karya tulis ilmiah ini mendapat banyak bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, S.KM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Keperawatan Waikabubak.
2. Ibu Uly Agustine, S.Kp., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang dan sekaligus sebagai penguji I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran yang membangun dalam membantu penulisan dalam penyusunan Proposal.
3. Bapak Petrus Belarminus, S.Kep.Ns., M.Kep sebagai pembimbing sekaligus penguji II serta sebagai dosen pembimbing akademik yang telah menyediakan waktu dan dengan sabar memberi arahan, rekomendasi, dorongan, dan dukungan terhadap penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
4. Semua Dosen dan Staff D-III Prodi Keperawatan Waikabubak yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan serta memberikan bimbingan dengan sabar dan ilmu yang bermanfaat kepada penuliskarya tulis ilmiah.
5. Pasien dan keluarga yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan proses asuhan keperawatan selama tiga hari.

6. RSUD waikabubak yang telah memberikan penulis kesempatan untuk melakukan penelitian asuhan keperawatan.
7. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan baik itu kritikan, saran yang sifatnya membangun dari semua pihak demi kebaikan dan kerapian karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya tulis ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Waikabubak, 09 Mei 2025

Stefani Artha Lende

Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat Tahun 2025

Stefani Artha Lende¹, Petrus Belarminus², Uly Agustine³

ABSTRAK

Pendahuluan Belakang (I): Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi serius yang sering tanpa gejala, ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi ini menjadi penyebab kematian 10,8 juta jiwa per tahun secara global dan prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia dan Nusa Tenggara Timur. Mengingat risikonya terhadap kerusakan organ vital dan prevalensinya yang tinggi, deteksi dini dan penanganan yang efektif sangat krusial. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan adalah terapi relaksasi otot progresif, yang terbukti mampu mengurangi nyeri, ketegangan, dan meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi. Optimalisasi penerapan terapi relaksasi otot progresif ini dalam praktik keperawatan dapat menghasilkan perbaikan signifikan bagi pasien. **Metode (M):** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan cara wawancara, observasi, dokumentasi, dan hasil pemeriksaan fisik untuk mendeskripsikan implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada pasien hipertensi di RSUD Waikabubak selama beberapa hari. **Hasil (R):** Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada pasien 1 dan pasien 2, yaitu nyeri berkurang, pola napas membaik, dan tekanan darah membaik setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat efektif dalam mengelola gejala hipertensi. **Diskusi (D):** Dalam tinjauan kasus ini, dua pasien hipertensi di RSUD Waikabubak dievaluasi untuk menganalisis keselarasan antara teori keperawatan dan praktiknya. Setelah pengkajian yang mengidentifikasi gejala nyeri kepala dan tengkuk pada kedua pasien, sesuai dengan karakteristik hipertensi, diagnosis keperawatan nyeri akut ditegakkan. Intervensi keperawatan yang direncanakan berfokus pada manajemen nyeri melalui observasi, terapeutik (termasuk terapi relaksasi otot progresif), edukasi, dan kolaborasi farmakologis. Implementasi rencana ini selama tiga hari menunjukkan hasil positif. Evaluasi akhir mengonfirmasi penurunan signifikan dalam skala nyeri dan peningkatan kualitas tidur pada kedua pasien, yang mendukung efektivitas intervensi dan konsistensi antara teori dan praktik keperawatan dalam kasus hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Nyeri Akut.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
BIODATA PENULIS.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Studi Kasus.....	3
D. Manfaat Studi Kasus.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi	4
1. Definisi Hipertensi.....	4
2. Etiologi Hipertensi.....	4
3. Anatomi Fisiologi Jantung	6
4. Patofisiologi.....	8
5. Pathway Hipertensi.....	10
6. Manifestasi Klinis Hipertensi	11
7. Komplikasi Hipertensi.....	11
8. Penatalaksanaan Hipertensi	12
9. Pencegahan Hipertensi	13
B. Konsep Nyeri.....	14
1. Definisi Nyeri	14
2. Fisiologi Nyeri.....	14
3. Klasifikasi Nyeri.....	14
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri.....	15
5. Manajemen Nyeri	15
6. Penilaian Nyeri	17
C. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah.....	18

1. Pengkajian Keperawatan	18
2. Diagnosa Keperawatan	25
3. Intervensi Keperawatan	26
4. Implementasi Keperawatan	29
5. Evaluasi Keperawatan	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Rencana Studi	30
B. Subjek Studi Kasus	30
C. Fokus Studi Kasus	30
D. Definisi Operasional	30
E. Tempat dan Waktu	30
F. Metode Pengumpulan Data	31
G. Analisa dan Penyajian data	31
H. Instrumen Studi Kasus	31
I. Etika Studi Kasus	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Studi Kasus	33
1. Pengkajian	33
2. Diagnosa Keperawatan	51
3. Intervensi Keperawatan	51
4. Implementasi Keperawatan	56
5. Evaluasi Keperawatan	68
B. Pembahasan	71
1. Pengkajian	71
2. Diagnosa Keperawatan	72
3. Intervensi Keperawatan	72
4. Implementasi Keperawatan	73
5. Evaluasi Keperawatan	74
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan	26
Tabel 4.1 Biodata Pasien	33
Tabel 4.2 Riwayat Kesehatan	34
Tabel 4.3 Riwayat Keperawatan.....	38
Tabel 4.4 Hasil Pemeriksaan Per Sistem	42
Tabel 4.5 Hasil Pemeriksaan Penunjang Pasien 1 dan pasien 2	45
Tabel 4.6 Terapi Medis.....	47
Tabel 4.7 Pengelompokan Data.....	48
Tabel 4.8 Analisa Data	49
Tabel 4.9 Diagnosa Keperawatan.....	51
Tabel 4.10 Intervensi Keperawatan	51
Tabel 4.11 Implementasi Keperawatan	56
Tabel 4.12 Evaluasi Keperawatan	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Organ Jantung Manusia	6
Gambar 2.2 Skala Nyeri Wajah.....	17
Gambar 2.3 Skala Identitas Nyeri Numerik	17
Gambar 2.4 Skala identitas Nyeri Deskriptif	17

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway	10
Bagan 4.1 Genogram Pasien 1.....	37
Bagan 4.2 Genogram Pasien 2.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pengambilan Data Awal
- Lampiran 2. Data Awal Dari Rumah Sakit
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari Institusi Kesehatan
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responde (*Infornd Consent*)
- Lampiran 5. Leafleat
- Lampiran 6. Format Pengkajian Keperawatan Medikal Bedah
- Lampiran 7. Penjelasan Sebelum Persetujuan (Psp) Untuk Menjadi Responden
- Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (Sop) Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 9. Keterangan Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 11. Dokumentasi Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 12. Surat Keterangan Bebas Plagiat