

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**MANAJEMEN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN *STROKE***  
***NON HEMORAGIK* DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN**  
**MOBILITAS FISIK DI RUANGAN DAHLIA RUMAH SAKIT UMUM**  
**DAERAH UMBU RARA MEHA WAINGAPU**

*Karya Tulis Ilmiah ini Di Ajukan Untuk Memenuhi Salah satu Persyaratan*  
*Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan*



**ANCAS UMBU MARAK**  
**NIM: PO5303203211100**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK**  
**KESEHATAN KEMENKES KUPANG PROGRAM STUDI**  
**KEPERAWATAN WAINGAPU**  
**TAHUN 2024**

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ancas umbu marak  
NIM : PO5303203211100  
Program Studi : D-III Keperawatan Waingapu  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Manajemen Relaksasi Otot Progresif pada pasien Stroke Non Hemoragik dengan masalah keperawatan gangguan mobilitas fisik di ruangan Dahlia Rumah Sakit Umum Umu Rara Meha Waingapu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini mengandung unsur plagiasi lebih dari 30% sebagaimana hasil pemeriksaan menggunakan perangkat pendeteksi plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Waingapu.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Waingapu, 09 April 2025

Yang menyatakan,



(Ancas umbu marak)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ancas Umbu Marak  
NIM : PO5303203211100  
Program Studi : D-III Keperawatan Waingapu  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Manajemen Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien  
Stroke Non Hemoragik dengan masalah keperawatan  
gangguan mobilitas fisik di ruangan Dahlia Rumah  
Sakit Umum Umbu Rara Meha Waingapu

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah murni hasil pemikiran, penelitian, dan analisis saya sendiri, bukan hasil jiplakan atau penyalinan dari karya orang lain tanpa mencantumkan sumber yang sesuai. Semua kutipan, data, atau informasi yang berasal dari sumber lain telah dituliskan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Saya juga menyatakan bahwa karya ini belum pernah diajukan untuk memenuhi tugas akhir atau karya ilmiah di institusi pendidikan lain. Apa bila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia mempertanggungjawabkan sepenuhnya sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan penuh tanggung jawab.

Waingapu, 09 April 2025

Yang menyatakan,



(Ancas Umbu Marak)

**LEMBAR PERSETUJUAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**MANAJEMEN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN**

***STROKE NON HEMORAGIK DENGAN MASALAH***

**KEPERAWATAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK DI RUANGAN DAHLIA  
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH UMBU RARA MEHA WAINGAPU**

*Karya Tulis Ilmiah ini Di Ajukan Untuk Memenuhi Salah satu Persyaratan Menyelesaikan  
Pendidikan Diploma III Keperawatan*

OLEH

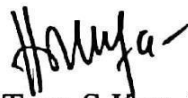


Ancas Umbu Marak

Nim: PO5303203211100

Telah disetujui untuk diujikan di depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah Politeknik  
Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waingapu Pada Tanggal 30 Mei 2024

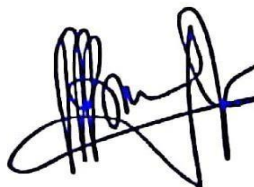
Pembimbing



Veronika Toru S.Kep.,Ns.,M.Kep

Nip.19840913200604 2 005

Mengetahui  
Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu



Maria Kareri Hara, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Nip.19670210 198903 2 001

**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**MANAJEMEN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN**

***STROKE NON HEMORAGIK DENGAN MASALAH***

**KEPERAWATAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK DI RUANGAN DAHLIA**

**RUMAH SAKIT UMUM DAERAH UMBU RARA MEHA WAINGAPU**

DISUSUN OLEH



Ancas Umbu Marak

Nim: PO5303203211100

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Keperawatan Waingapu Pada  
Tanggal 30 Mei 2024.

Penguji I



Servasius T.J. Mulu, S.Kep.,NS.,M.Kep

Nip.

Penguji II



Veronika Toru S.kep.,Ns.,M.Kep

Nip.19840913200604 2 005

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu



Maria Kareri Hara, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Nip.19670210 198903 2 001

## **BIODATA PENULIS**

Nama : Ancas Umbu Marak

Tempat Tanggal Lahir : Wulla, 09 Agustus 2003

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Kristen protestan

Riwayat Pendidikan :

1. Tamat SD Negeri Wulla Waijelu
2. Tamat SMP Negeri 1 Wulla Waijelu
3. Tamat SMA Negeri 3 Waingapu
4. Mahasiswa Program Studi Keperawatan  
Waingapu Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Kupang

### **Motto:**

**Lebih Baik Gagal Setelah Mencoba Daripada Gagal Karena  
Belum Pernah Mencoba**

## ABSTRAK

Kementerian Kesehatan RI  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang  
Program Studi D-III Keperawatan Waingapu  
Waingapu, 30 Mei 2024

### MANAJEMEN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN MOBILITAS FISIK DI RUANGAN DAHLIA RUMAH SAKIT UMUM DAERAH UMBU RARA MEHA WAINGAPU

*x.iv + 83 halaman + 3 tabel + 8 lampiran*

Latar Belakang: Stroke non hemoragik merupakan kondisi medis akibat tersumbatnya aliran darah di pembuluh otak, yang berdampak pada berkurangnya suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan jaringan dan menimbulkan gangguan fungsional, salah satunya adalah gangguan mobilitas fisik. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot adalah teknik *progressive muscle relaxation* atau relaksasi otot progresif. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kemampuan otot pada pasien stroke non hemoragik dengan gangguan mobilitas fisik. Metode: Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah satu orang pasien stroke non hemoragik yang mengalami gangguan mobilitas fisik. Intervensi berupa latihan relaksasi otot progresif diberikan selama tujuh hari, disertai observasi terhadap perkembangan kondisi pasien. Hasil: Setelah satu minggu pelaksanaan intervensi, ditemukan adanya peningkatan kekuatan dan tonus otot pada pasien. Kesimpulan: Intervensi relaksasi otot progresif terbukti dapat membantu meningkatkan kekuatan serta tonus otot pada pasien stroke non hemoragik, sehingga direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan non farmakologis dalam kasus gangguan mobilitas fisik.

Kata kunci: relaksasi otot progresif, rentang gerak, stroke non hemoragik

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Manajemen Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Stroke Non Hemoragik dengan Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik di Ruangan Dahlia Rumah Sakit Umum Daerah Umbu Rara Meha Waingapu." Penulisan karya ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III pada Program Studi Keperawatan Waingapu.

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang tulus kepada Ibu Veronika Toru, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan karya tulis ini.

Selain itu, penulis juga menyadari bahwa terselesaikannya karya tulis ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, atas kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Program Studi Keperawatan Waingapu.
2. Ibu Maria Kareri Hara, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu, atas dukungan dan kesempatan yang diberikan selama proses perkuliahan.
3. Bapak/Ibu Kepala Ruangan Dahlia, yang telah memberikan izin dan dukungan

dalam pelaksanaan penelitian ini.

4. Bapak/Ibu Dosen, yang telah membagikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa studi.
5. Orang tua, saudara, serta seluruh keluarga, yang selalu memberikan doa, dukungan moril maupun materiil, serta semangat yang tiada henti kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Waingapu, 30 Mei 2024



Ancas Umbu Marak

## DAFTAR ISI

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>                                       | <b>i</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>                                        | <b>ii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>                          | <b>iii</b> |
| <b>BIODATA PENULIS.....</b>                                          | <b>iv</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                           | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                               | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                          | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>                                         | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                             | <b>xii</b> |
| <b>BAB 1 BPENDAHULUAN.....</b>                                       | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang.....                                              | 1          |
| 1.2 Rumusan masalah.....                                             | 4          |
| 1.3 Tujuan penelitian.....                                           | 4          |
| 1.4 Manfaat.....                                                     | 5          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                  | <b>7</b>   |
| 2.1 Konsep <i>Stroke Non Hemoragik</i> .....                         | 7          |
| 2.1.1 Definisi <i>Stroke Non Hemoragik</i> .....                     | 7          |
| 2.1.2 Klasifikasi.....                                               | 8          |
| 2.1.3 Etiologi.....                                                  | 9          |
| 2.1.4 Manifestasi Klinis.....                                        | 11         |
| 2.1.5 Patofisiologi.....                                             | 12         |
| 2.1.6 Pathway.....                                                   | 14         |
| 2.1.7 Penatalaksanaan.....                                           | 15         |
| 2.1.8 Pemeriksaan Penunjang.....                                     | 16         |
| 2.1.9 Komplikasi.....                                                | 18         |
| 2.2 Konsep Gangguan Mobilitas Fisik.....                             | 19         |
| 2.2.1 Pengertian.....                                                | 19         |
| 2.2.2 Tanda Dan Gejala.....                                          | 19         |
| 2.2.3 Dampak gangguan mobilitas fisik pada stroke non hemoragik..... | 20         |
| 2.3 Konsep Terapi Manajemen Relaksasi Progresif.....                 | 21         |

|                |                                                                         |           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.1          | Pengertian.....                                                         | 21        |
| 2.3.2          | Tujuan.....                                                             | 21        |
| 2.3.3          | Manfaat.....                                                            | 22        |
| 2.4            | Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien <i>Stroke Non Hemoragik</i> ..... | 23        |
| <b>BAB III</b> | <b>STUDI KASUS.....</b>                                                 | <b>38</b> |
| 3.1            | Desain Studi Kasus.....                                                 | 38        |
| 3.2            | Subyek Studi Kasus.....                                                 | 38        |
| 3.3            | Fokus Studi Kasus.....                                                  | 39        |
| 3.4            | Definisi Operasional.....                                               | 39        |
| 3.5            | Instrumen Studi Kasus.....                                              | 40        |
| 3.6            | Metode Pengumpulan Data.....                                            | 40        |
| 3.7            | Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....                                    | 43        |
| 3.8            | Lokasi Dan Waktu.....                                                   | 44        |
| 3.9            | Analisa Data.....                                                       | 44        |
| 3.10           | Etika Studi Kasus.....                                                  | 45        |
| <b>BAB IV</b>  | <b>PEMBAHASAN.....</b>                                                  | <b>47</b> |
| 4.1.           | Gambaran Lokasi Penelitian.....                                         | 47        |
| 4.2.           | Hasil Studi Kasus.....                                                  | 49        |
| 4.3.           | PEMBAHASAN.....                                                         | 70        |
| <b>BAB V</b>   | <b>PENUTUP.....</b>                                                     | <b>75</b> |
| 5.1.           | Kesimpulan.....                                                         | 75        |
| 5.2.           | Saran.....                                                              | 77        |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Intervesni Keperawatan..... | 30 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....   | 41 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                      |                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|
| Lampiran I           | : SPO Relaksasi Otot Progresif                   |
| Lampiran II          | : Surat Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden  |
| Lampiran III         | : Surat Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden |
| Lampiran IV          | : Surat Permohonan Data Awal                     |
| Lampiran V           | : Surat Permohonan Izin Penelitian               |
| Lampiran VI          | : Surat Izin Pelaksanaan Penelitian              |
| Lampiran VII         | : Undangan Ujian Proposal                        |
| Lampiran VIII        | : Berita Acara Pelaksanaan Ujian                 |
| Proposal Lampiran IX | : Daftar Hadir Peserta Ujian Proposal            |
| Lampiran X           | : Undangan Ujian Karya Tulis Ilmiah              |
| Lampiran XI          | : Berita Acara Pelaksanaan Ujian KTI             |
| Lampiran XII         | : Daftar Hadir Peserta Ujian KTI                 |
| Lampiran XIII        | : Lembar Konsultasi Proposal                     |
| Lampiran XIV         | : Lembar Revisi Proposal                         |
| Lampiran XV          | : Lembar Konsultasi KTI                          |
| Lampiran XVI         | : Lembar Revisi KTI                              |
| Lampiran XVII        | : Format Asuhan Keperawatan KMB                  |
| Lampiran XVIII       | : Dokumentasi Kegiatan Penelitian                |

## DAFTAR SINGKATAN

### Singkatan

SNH

RSUD

TIA

WHO

RISKESDAS

NTT

WSO

KMB

SDKI

SLKI

SIKI

SPO

PPNI

### Kepanjangan

Stroke Non Hemoragik

Rumah Sakit Umum Daerah

*Transient Ischemic Attack*

*World Health Organization*

Riset Kesehatan Dasar

Nusa Tenggara Timur

*World Stroke Organization*

Keperawatan Medikal Bedah

Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia

Standar Luaran Keperawatan Indonesia

Standar Intervensi Keperawatan Indonesia

Standar Prosedur Operasional

Persatuan Perawat Nasional Indonesia