KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP MASALAH KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

ESTER CLAUDIA HOTMAULI MANALU

P07520123009

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2026

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP MASALAH KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Karya Tulis Ilmiah /Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

ESTER CLAUDIA HOTMAULI MANALU

P07520123009

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP MASALAH KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Diusulkan oleh

ESTER CLAUDIA HOTMAULI MANALU

P07520123009

Telah disetujui untuk di Prodi D-III Keperawatan Medan

Pada tanggal 15 Juli 2026

Menyetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Agustina Boru Gultom S.Kp, M.Kes M.Kep	Sulastri GP Tambunan S.Kep,Ns,
NIP. 197308231996032001	NIP.198106172002122001

Kaprodi D-III Keperawatan

Masnila Siregar S.Pd., S.Kep, Ns, M.Pd

NIP. 19701130199LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP MASALAH KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Diusulkan oleh

ESTER CLAUDIA HOTMAULI MANALU

P07520123009

Telah Disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

Pada Tanggal 15 Juli 2026

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji Agustina Boru Gultom S.Kp,M.Kes ( )
2. Penguji I Juliandi S.Pd,S.Kep,Ns,M.Kes ( )
3. Penguji II Elfina S.Kep,Ns,M.Kep ( )

Medan, 04 Februari 2026

Mengetahui:

Kaprodi D-III Keperawatan Medan

Masnila Siregar S.Pd.,S.Kep, Ns, M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Ester Claudia Hotmauli Manalu
NIM	:	P07520123009
Program Studi	:	Diploma III
Jurusan	:	Keperawatan
Perguruan Tinggi	:	Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP MASALAH KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 15 Juli 2026

Penulis,



Ester Claudia Hotmauli Manalu

P07520123009

BIODATA PENULIS



Nama	: Ester claudia hotmauli manalu
Tempat/Tgl lahir	: Hutaimbaru,17 Juni 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Prostestan
Alamat Rumah	: Dolok Sanggul
Nomor HP	: 081376006239

RIWAYAT PENDIDKAN

1. SD : SD NEGERI 174531 Hutaraja
2. SLTP : SMP NEGERI 4 Dolok Sanggul
3. SLTA : SMA NEGERI 1 Dolok Sanggul

ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP MASALAH KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

Ester Claudia Hotmauli Manalu, Agustina Boru Gultom, Sulastri GP Tambunan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Email : estermanalu229@gmail.com

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia dengan angka kejadian dan komplikasi yang terus meningkat. Kondisi ini sering disertai kecemasan yang dapat memperburuk keadaan pasien melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga berdampak pada peningkatan tekanan darah dan penurunan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di RSU Haji Medan. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua pasien hipertensi dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Relaksasi otot progresif dilakukan sesuai prosedur standar keperawatan. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden dari kategori sedang menjadi ringan setelah intervensi, disertai kecenderungan penurunan tekanan darah. Kesimpulan: relaksasi otot progresif efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan dan membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, serta dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), tekanan darah
Daftar Pustaka : (2020 – 2025)

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN PATIENTS WITH HYPERTENSION AT HAJI MEDAN GENERAL HOSPITAL

Ester Claudia Hotmauli Manalu[1], Agustina Boru Gultom[2], Sulastri GP Tambunan[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: estermanalu229@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is a major global non-communicable disease and a critical public health concern with rising incidence and severe complication risks. Hypertension is frequently accompanied by anxiety, which exacerbates patient conditions through sympathetic nervous system hyperactivation, leading to elevated blood pressure parameters and reduced quality of life. Progressive muscle relaxation represents a complementary non-pharmacological nursing intervention designed to induce parasympathetic response and alleviate anxiety. **Objective :** This study evaluated the application of progressive muscle relaxation and its effect on anxiety levels and blood pressure parameters among hypertensive patients at Haji Medan General Hospital. **Methods:** A descriptive case study design was conducted involving two hypertensive patients. Anxiety levels were quantified pre- and post-intervention using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Progressive muscle relaxation therapy was administered in accordance with standard operating nursing procedures once daily over seven consecutive days. **Results :** Both participants demonstrated marked reductions in anxiety levels following the intervention, transitioning from moderate anxiety (HARS scores 18–24) to mild anxiety (HARS scores 8–13). This psychological improvement was accompanied by a reduction in blood pressure levels and resolution of somatic complaints. Patients also reported enhanced physical comfort, emotional tranquility, and improved overall well-being. **Conclusion :** Progressive muscle relaxation effectively reduces anxiety levels and supports blood pressure control in hypertensive patients. This mind-body technique serves as a safe, practical, and viable non-pharmacological nursing intervention to improve patient comfort and clinical outcomes in primary cardiac and inpatient care settings.

Keywords: hypertension; anxiety; progressive muscle relaxation; Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS); blood pressur



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Kecemasan Di Rumah Sakit Umum Haji Medan" dapat terselesaikan.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Tengku Sri Wahyuni,S.SiT.,M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr.Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.Ns.M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Masnila S.Kep,Ns,M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Agustina Boru Gultom S.Kp,M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan Sulastri GP Tambunan S.Kep,Ns,M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Juliandi S.Pd,S.Kep,Ns.M.Kes selaku dosen penguji I dan Elfina S.Kep,Ns,M.Kep selaku dosen penguji II atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh Dosen, Pranata Lab, Instruktur dan Staf di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
7. Sri Suriani Purnamawati, S.Si., Apt., M. Kes selaku Direktur Rumah Sakit Umum Haji Medan yang telah memberikan izin penelitian.
8. Kepada kedua orang tuaku terkasih, Ayahanda Parningotan Manalu dan Ibunda Osmina H Pardosi, terima kasih atas cinta tanpa batas, serta doa dan dukungan yang selalu mengiringi setiap langkahku. Penulis juga menyatakan ucapan terimakasih Kepada saudara-saudaraku tercinta, adikku tersayang terima kasih atas doa yang tulus, kehadiran kalian adalah sumber semangat dan kebahagiaan dalam setiap langkah perjalananku. Semoga ikatan kasih ini selalu erat, menguatkan kita dalam setiap perjalanan hidup.

9. Kepada teman-teman Angkatan ke-XXXVII Prodi D-III Keperawatan, terima kasih atas kebersamaan dan semangat dalam menjalani proses Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih juga karena telah menjadi teman seperjuangan yang tangguh menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan di tanah rantau.
10. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, walaupun tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 15 Juli 2026

Penulis,



Ester Claudia Hotmauli Manalu

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii
BIODATA PENULIS iv
ABSTRAK vi
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Studi Kasus 3
1.Tujuan Umum 3
2.Tujuan Khusus 3
D. Manfaat Studi Kasus 3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
A. Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif 5
1.Defenisi 5
2.Tujuan 5
3.Faktor faktor penyebab keterbatasan 6
4.Manfaat 6
5.Standar Opersional Prosedur 7
B. Kecemasan 14
1.Defenisi 14
2.Penyebab 14
3.Tanda dan gejala 15
4.Tingkat 15
5.Penanganan tingkat 17

C. Konsep Dasar Hipertensi 17
1.Defenisi 17
2.Etiologi 18
3.Patofisiologi 18
4.Klasifikasi 20
5.Tanda dan Gejala 20
6.Penatalaksanaan 21
BAB III METODE STUDI KASUS 23
A. Rancangan Studi Kasus 23
B. Subjek Studi Kasus 23
C. Fokus Studi 23
D. Definisi Operasional Studi Kasus 24
E. Instrumen Studi Kasus 26
F. Metode Pengumpulan Data 27
G. Lokasi dan Waktu Penelitian 27
H. Penyajian Data 27
I. Etika Studi Kasus 27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 29
A. Hasil Studi Kasus 29
1.Gambaran Tempat Studi Kasus 29
2.Hasil Penelitian 29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 38
A. Kesimpulan 38
B. Saran 39
DATAR PUSTAKA 40
Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Operasional Prosedur 7
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah 20
Tabel 3.1 Defenisi Operasional Studi Kasus.....24
Tabel 4.1 Karakteristik Responden 29
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Dan TD Sebelum Intervensi 30
Tabel 4.3 Penerapan Intervensi Relaksasi Otot Progresif 31
Tabel 4.4 Evaluasi Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif 32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Kecemasan
Lampiran 4 Lembar Observasi Kecemasan
Lampiran 5 Lembar Observasi Penilaian Kecemasan Dan TD
Lampiran 6 Lembar Observasi Selisih Skor
Lampiran 7 Surat Izin Survei Awal
Lampiran 8 Surat Balasan Survei Awal
Lampiran 9 Lembar Surat Ethical Clereance
Lampiran 10 Lembar Surat Izin Penelitian
Lampiran 11 Lembar Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 12 Dokumentasi
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Bimbingan
Lampiran 14 Hasil Turnitin