KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG ASTER RS ADVENT MEDAN TAHUN 2026

HUTRI LUMBANTORUAN
NIM. P0712062525

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2026

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG ASTER RS ADVENT MEDAN TAHUN 2026

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Profesi Ners

HUTRI LUMBANTORUAN
NIM. P0712062525

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2026

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Hutri Lumbanntoruan
NIM	: P0712062525
Program Studi	: Profesi Ners
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners saya yang berjudul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Aster Rs Advent 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,22 Juni 2026

Penulis



Hutri Lumbantoruan
P0712062525

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG ASTER RS ADVENT MEDAN TAHUN 2026**

NAMA : **HUTRI LUMBANTORUAN**

NIM : **P0712062525**

Telah diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 15 Juni 2026

Menyetujui

Pembimbing Utama

Agustina Boru Gultom, S.Kp.,M.Kes
NIP. 197308231996032001

Pembimbing Pendamping

Elfina, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197811242005012003

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG ASTER RS ADVENT MEDAN TAHUN 2026**

NAMA : **HUTRI LUMBANTORUAN**

NIM : **P0712062525**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah di Uji pada Sidang Akhir Program Studi Ners
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan

Medan, 22 Juni 2026

Menyetujui

Penguji I

Ida Suryani Hasibuan,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197703122002122002

Penguji II

Elny Lorensi Silalahi,S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 196910081993032001

Ketua Penguji

Agustina Boru Gultom, S.Kp.,M.Kes.
NIP. 197308231996032001

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197703162002122001

BIODATA PENULIS



HUTRI LUMBANTORUAN
Mobile Phone : 085211384137
Email : hutrilumbantoruan@gmail.com

Nama	: Hutri Lumbantoruan
NIM	: P0712062525
Program Studi	: Profesi Ners
Institusi	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KARYA ILMIAH AKHIR NERS
MEDAN, 22 JUNI 2026

HUTRI LUMBANTORUAN
P0712062525

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG ASTER RS ADVENT MEDAN TAHUN 2026

V BAB + 125 halaman + 8 tabel + 3 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam waktu lama dapat menimbulkan berbagai komplikasi serta keluhan yang mengganggu kenyamanan pasien, salah satunya nyeri akut. Nyeri akut pada pasien hipertensi dapat menyebabkan ketidaknyamanan, meningkatkan stres, dan memengaruhi kualitas hidup pasien.
Tujuan : Untuk mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dilakukan dengan cara menegangkan dan merilekskan kelompok otot tertentu secara bertahap sehingga dapat membantu menurunkan ketegangan otot dan mengurangi persepsi nyeri.
Metode : yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek studi adalah pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut. Terapi relaksasi otot progresif diberikan sesuai prosedur operasional standar selama masa perawatan. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi keperawatan.
Hasil : menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif, intensitas nyeri pasien mengalami penurunan yang ditandai dengan berkurangnya keluhan nyeri, pasien tampak lebih rileks, serta meningkatnya kemampuan pasien dalam mengontrol rasa nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Akut, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Asuhan Keperawatan.
Daftar bacaan : 25 (2017 – 2026)

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NURSING
NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
MEDAN, JUNE 22, 2026

HUTRI LUMBANTORUAN
P0712062525

THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN HYPERTENSIVE PATIENTS WITH ACUTE PAIN AS A NURSING ISSUE IN THE ASTER WARD AT ADVENT HOSPITAL IN MEDAN IN 2026

5 Chapters+ 125 Pages + 8 Tables + 3 Figures + 10 Appendices

ABSTRACT

Background *: Hypertension is one of the noncommunicable diseases that poses a major global health problem. Prolonged high blood pressure can lead to various complications and symptoms that interfere with patients' well-being, one of which is acute pain. Acute pain in patients with hypertension can cause discomfort, increase stress, and affect the patient's quality of life. One nonpharmacological nursing intervention that can be provided to reduce pain is progressive muscle relaxation therapy.*
Objective : *This case study aims to describe the application of progressive muscle relaxation therapy in hypertensive patients with acute pain at Advent Hospital in Medan in 2026. The method used was a case study employing the nursing process approach, which includes assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Progressive muscle relaxation therapy was administered in accordance with standard operating procedures during the course of care.*
Methods : *The results showed that after the application of progressive muscle relaxation therapy, the patient's pain intensity decreased, as indicated by reduced pain complaints, the patient appearing more relaxed, and an increase in the patient's ability to control the pain experienced.*
Result : *The also helped improve patient comfort during treatment. It can be concluded that progressive muscle relaxation therapy can help reduce acute pain in patients with hypertension and can be used as a nonpharmacological nursing intervention in the provision of nursing care.*

Keywords : *Hypertension, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Nursing Care.*
References : *25 (2017–2026)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang, telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot progresif pada Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Aster RS Advent Medan Tahun 2026" dapat terselesaikan.

Dengan terselesaikannya karya ilmiah akhir ners ini, perkenankan pula penulis 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. Lestari S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan
4. Agustina Boru Gultom S.Kp., M.Kes selaku pembimbing utama dan Elfina S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya ilmiah akhir ners ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ida Suryani Hasibuan S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji I dan Elny Lorensi Silalahi S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji II atas kesediaannya untuk menguji karya ilmiah akhir ners ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan Staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Ilmiah Ners.
7. dr. Rudi C.D.Sitepu., MH.Kes selaku Direktur RS Advent Medan yang telah memberikan izin penelitian di lokasi tersebut.
8. Teristimewa untuk orang tua penulis Sihol Lumbantoruan dan Alm.Gina Togatorop yang telah membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang, sabar mengajari dan memberikan nasihat, dukungan serta doa agar penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik, juga untuk kakak penulis Gema suryadi Lumbantoruan Amd.K, Sandra Verawati Lumbantoruan, Dedi Lumbantoruan, Haposan Lumbantoruan S.Pd, Dini Lumbantoruan, Daniel

Lumbantoruan, Kiki Lumbantoruan S.E, Durma Lumbantoruan S.Pd yang telah membantu biaya perkulihaan selama peneliti kuliah serta mengajari dan mensupport dalam segala aktivitas penulis.

9. Buat teman peneliti Kristina Manik S.ars yang sudah banyak membantu dan mendukung peneliti sampai penulis bisa menyelesaikan KIAN ini.
10. Seluruh teman seangkatan Program Studi Profesi Ners stambuk 2025, terimakasih atas suka-duka selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya ilmiah akhir ners ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan karya ilmiah akhir ners ini.

Medan, 22 juni 2026

Penulis,

Hutri Lumbantoruan
P0712062525

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN LITERATUR **6**
A. Konsep Teori Penyakit Hipertensi 6
1. Defenisi Hipertensi 6
2. Anatomi dan fisiologi sistem kardivaskular 6
3. Etiologi 10
4. Manifestasi klinis hipertensi 11
5. Pathway 13
6. Patofisiologi 14
7. Klasifikasi 16
8. Pemeriksaan dignostik/penunjang 17
9. Penatalaksanaan Hipertensi 18
10. Komplikasi Hipertensi 19
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif 19
1. Defenisi Relaksasi otot progresif 19
2. Manfaat Relaksasi Otot Progresif 20
3. Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif 20
4. Prosedur Relaksasi Otot Progresif 21
5. Defenisi Nyeri Akut 22
6. Klasifikasi Nyeri akut 23
C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan 27
1. Pengkajian 27
2. Diagnosis Keperawatan 34
3. Intervensi Keperawatan 35
4. Implementasi Keperawatan 49
5. Evaluasi Keperawatan 49

BAB III GAMBARAN KASUS **51**
A. Pengkajian 51
B. Diagnosis Keperawatan 61
C. Prioritas Masalah 62
D. Intervensi Keperawatan 62
E. Catatan Perkembangan 67

BAB IV PEMBAHASAN **80**
A. Analisis dan Diskusi Hasil 80
B. Keterbatasan Penulis 94

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 95
A. Kesimpulan 95
B. Saran 96
DAFTAR PUSTAKA 98
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Pada Orang Dewasa 17
Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan 35
Tabel 3. 1 *Pola Activity Daily Living (ADL)* 53
Tabel 3. 2 Pemeriksaan laboratorium 57
Tabel 3. 3 Terapi 58
Tabel 3. 4 Analisa Data 60
Tabel 3. 5 Intervensi keperawatan 63
Tabel 3. 6 Catatan perkembangan 68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway 13
Gambar 2. 2 Skala Nyeri Akut 25
Gambar 2. 3 Genogram 52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey Awal
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Survey Awal RS Advent Medan
Lampiran 3 Surat Keputusan Layak Etik
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
Lampiran 5 Surat Izin Balasan Penelitian
Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian RS Advent Medan
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 8 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 9 SOP Mengukur Tekanan Darah
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan KIAN
Lampiran 12 Riwayat Hidup Penulis
Lampiran 13 Turnitin