

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH TINGGI DI RUANG JABAL RAHMA
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN**



**ANITA IMELDA SITORUS
P07120624007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH TINGGI RUANG JABAL RAHMA DI
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN**

Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Profesi Ners



**ANITA IMELDA SITORUS
P07120624007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anita Imelda Sitorus

Nim : P07120624007

Jurusan : Profesi Ners

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners peneliti yang berjudul "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Penderita Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Otot Progesif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Di Ruang Jabal Rahma Rumah Sakit Umum Haji Medan" Ini benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai kaidah ilmiah yang harus di junjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Medan, 12 Juni 2025



Anita Imelda Sitorus
P07120624007

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : ASUHAN KEPERAWATAN PADA PENDERITA HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI DI RUANG
JABAL RAHMA RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

NAMA : ANITA IMELDA SITORUS

NIM : P07120624007

Telah Diterima Dan Setujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, 12 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



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



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

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan



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

LEMBAR PEGESAHAN

JUDUL : ASUHAN KEPERAWATAN PADA PENDERITA HIPERTENSI
DENGAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI DI RUANG
JABAL RAHMA RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

NAMA : ANITA IMELDA SITORUS

NIM : P07120624007

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Di Uji Pada Sidang Akhir Program Studi Ners
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
Medan, 12 Juni 2025

Menyetujui

Penguji I

Sulastri GP Tambunan, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198106172002122001

Penguji II

Marlisa, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197101091993032002

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

KEMENTERIAN KESEHATAN INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS
MEDAN, 12 JUNI 2025

ANITA IMELDA SITORUS
P07120624007

ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI DI RUANG JABAL RAHMA
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN

V BAB + 93 Halaman + 8 Tabel + 5 Gambar + 10 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Sebagai penyakit kronis, hipertensi tidak dapat disembuhkan namun harus dikontrol dengan berbagai upaya terapi. Penatalaksanaan terapi hipertensi yaitu penatalaksanaan farmakologis non farmakologis. Salah satu penerapan terapi non farmakologi yang dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif memberikan relaksasi yang bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan menyebabkan penurunan tekanan darah.

Tujuan : Penelitian bertujuan untuk melakukan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Penderita Hipertensi Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan asuhan keperawatan diberikan sesuai dengan proses keperawatan. Penelitian ini dilakukan di RSU Haji Medan pada tanggal 10 juni-12 juni 2025. Subjek dalam studi kasus ini adalah 1 pasien dengan diagnosis medis hipertensi.

Hasil: Hasil asuhan keperawatan ini menunjukkan bahwa pasien dilakukan perawatan dengan beberapa masalah keperawatan yaitu penurunan curah jantung, gangguan rasa nyaman, dan gangguan pola tidur. Setelah dilakukan intervensi dan implementasi pada tiap-tiap masalah, terdapat 1 masalah teratasi, dengan baik, dan 2 masalah teratasi sebagian.

Kesimpulan : Teknik relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan memberikan relaksasi. Harapannya terapi relaksasi otot progresif ini menjadi suatu pilihan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

Daftar Bacaan: 2018 - 2024

MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH
NURSING DEPARTMENT
NURSE PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FINAL PROJECT REPORT
MEDAN, JUNE 12th 2025

ANITA IMELDA SITORUS
P07120624007

NURSING CARE FOR PATIENTS WITH HYPERTENSION BY APPLYING
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE TO LOWER HIGH
BLOOD PRESSURE IN THE JABAL RAHMA WARD, HAJI GENERAL
HOSPITAL MEDAN

V CHAPTERS + 93 Pages + 8 Tables + 5 Figures + 10 Appendices

ABSTRACT

Background: As a chronic disease, hypertension cannot be cured but must be controlled through various therapeutic efforts. Hypertension therapy management includes pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological therapies applied is progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation provides relaxation that works through the activation of the parasympathetic nervous system and causes a reduction in blood pressure.

Objective: The study aims to provide nursing care for patients suffering from hypertension by applying the progressive muscle relaxation technique.

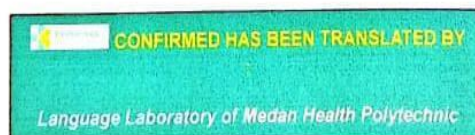
Method: This study used a case study method, and nursing care was provided according to the nursing process. The study was conducted at Haji General Hospital Medan from June 10 to June 12th, 2025. The subject in this case study was 1 patient with a medical diagnosis of hypertension.

Results: The results of this nursing care showed that the patient was treated for several nursing problems, namely decreased cardiac output, disturbed comfort, and disturbed sleep pattern. After interventions and implementations were carried out for each problem, 1 problem was resolved well, and 2 problems were partially resolved.

Conclusion: The progressive muscle relaxation technique is effective in lowering high blood pressure and providing relaxation. It is hoped that this progressive muscle relaxation therapy can be an option for hypertensive patients to lower their high blood pressure.

Keywords : Nursing Care, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

References : 2018 - 2024



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya akhir ilmiah ini dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Penderita Hipertensi Dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Di Ruang Jabal Rahma Rumah Sakit Umum Haji Medan” sebagai tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan program studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini, penulis banyak mendapatkan arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku PLT Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Ibu Lestari S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
4. Ibu Agustina Boru Gultom, S.Kp, M.Kes, selaku dosen pembimbing utama dan Ibu Elfina, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah membimbing penulis untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Ibu Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns, M.Kep selaku penguji I dan Ibu Marlisa, S.Kep, Ns, M.Kep selaku penguji II yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners.
6. Ibu Sri Suriani Purnamawati, S.Si, Apt, M.Kes selaku Direktur Rumah Sakit Umum Haji Medan
7. Seluruh dosen dan instruktur tenaga kependidikan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan yang membantu penulis selama menjalani masa pendidikan
8. Teristimewa kepada kedua orang tua Bapak Pardamean Sitorus dan Ibu Jusanlin Ompusunggu, abang Ronaldo Sitorus, kakak Maria Sitorus, Magdalena Sitorus, dan Tioria Sitorus, terima kasih karena memberikan semangat, memotivasi dan mendukung baik secara moral dan spritual serta mencukupi kebutuhan perkuliahan dan finansial selama ini.

9. Teruntuk seluruh teman seperjuangan Profesi Ners angkatan 2024, terima kasih untuk kebersamaannya selama ini dan dukungan yang telah diberikan dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.

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

Semoga segenap bantuan, bimbingan serta arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan. Harapan penulis karya ilmiah akhir ners ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bagi profesi keperawatan.

Medan, Juni 2025

Penulis

Anita Imelda Sitorus
P07520220004

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PEGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. LATAR BELAKANG	1
2. RUMUSAN MASALAH	5
3. TUJUAN	5
4. MANFAAT	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	7
A. Konsep Teori Penyakit Hipertensi	7
1. Definisi	7
2. Anatomi dan Fisiologi	7
3. Etiologi	11
4. Manifestasi Klinis	14
5. Pathway.....	16
6. Patofisiologi	17
7. Klasifikasi.....	19
8. Pemeriksaan Diagnostik	20
9. Penatalaksanaan	20
10. Komplikasi	23
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif....	23
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	23
2. Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	24
3. Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif	24
4. Prosedur Relaksasi Otot Progresif	25
C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan	30
1. Pengkajian.....	30
2. Diagnosis Keperawatan	32
3. Intervensi Keperawatan	33
4. Implementasi Keperawatan.....	40
5. Evaluasi Keperawatan	40
BAB III GAMBARAN KASUS	41
A. Pengkajian.....	41

B. Diagnosis Keperawatan.....	51
C. Prioritas Masalah.....	50
D. Intervensi Keperawatan	51
E. Catatan Perkembangan.....	56
BAB IV PEMBAHASAN	64
A. Analisis dan Diskusi Hasil	64
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi	19
Tabel 2	Intervensi Keperawatan	32
Tabel 3	Pola <i>Activity Daily Living</i>	43
Tabel 4	Pemeriksaan Laboratorium	47
Tabel 5	Terapi	48
Tabel 6	Analisa Data	49
Tabel 7	Intervensi Keperawatan	52
Tabel 8	Catatan Perkembangan.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Fisiologi Jantung	9
Gambar 2.2 Peredaran Darah.....	11
Gambar 2.3 Patofisiologi Hipertensi	16
Gambar 2.4 Relaksasi Otot Progresif	24
Gambar 3.1 Genogram	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pengantar Survey Awal
- Lampiran 2 Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 3 *Etichal Clearance*
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 7 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 8 SOP Pemeriksaan Tekanan Darah
- Lampiran 9 SOP Dokumentasi Studi Kasus
- Lampiran 10 Lembar Kegiatan Pembimbing
- Lampiran 11 Riwayat Hidup Penulis

