

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN
KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK
EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GENTENG KULON BANYUWANGI**



Oleh :

WIDIYA FARA DIBA

2020.01.012

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
TAHUN 2022**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN
KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK
EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GENTENG KULON BANYUWANGI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) Pada Program Studi
Diploma Tiga Keperawatan STIKES Banyuwangi



**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
TAHUN 2022**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Widiya Fara Diba
NIM : 2020.01.012
Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 02 Oktober 2001
Institusi : STIKES Banyuwangi

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GENTENG KULON BANYUWANGI”** adalah bukan karya tulis orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, bersedia mendapatkan sanksi.

Banyuwangi, 23 Maret 2023

Yang menyatakan

WIDIYA FARA DIBA

NIM. 2020.01.012

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh :

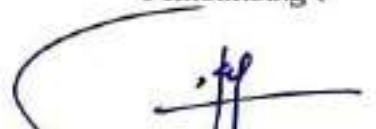
Nama : WIDIYA FARA DIBA

Judul : "PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GENTENG KULON BANYUWANGI"

Karya Tulis Ilmiah ini, telah disetujui tanggal 27 Maret 2023

Oleh

Pembimbing 1



Ns. Sholihin, M.Kep
NIK. 060050906

Pembimbing 2


Ns. Yulifah Salistia Budi, S.Kep., M.Kep
NIK. 060141007

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
Ilmu Kesehatan Banyuwangi


Ns. Atik Pramesli Wilujeng, S.Kep., M.Kep
NIK. 060380609

LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah oleh :

Nama : **WIDIYA FARA DIBA**

Judul : **"PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GENTENG KULON BANYUWANGI"**

Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui pada tanggal April 2023

PANITIA PENGUJI

Penguji 1 : Ns. Muhammad Al Amin., S.Kep., M.Kes

Penguji 2 : Ns. Anang Satrianto., S.Kep

Penguji 3 : Ns. Sholihin., S.Kep., M.Kep

Tanda Tangan



Mengetahui

Ketua STIKES Banyuwangi

DR. H. SOEKARJO
NIK.06.001.0906

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : WIDIYA FARA DIBA

NIM : 2020.01.012

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judu :

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN
KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GENTENG KULON BANYUWANGI**

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, 10 April 2023

Yang membuat pernyataan,

Widiya Fara Diba

2020.01.012

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya atas kesempatan dan kekuatan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul **“PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GENTENG KULON BANYUWANGI”**

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. DR. H. Seokardjo, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi
2. Ns. Atik Wilujeng., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi
3. Ns. Sholihin., M.Kep selaku pembimbing 1 dan Ns. Yulifah Salitia Budi., M.Kep selaku pembimbing 2 yang banyak memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Kepala dan seluruh staff UPTD Puskesmas Genteng Kulon yang telah memberikan izin serta membantu terselesaikannya penelitian tugas akhir ini.
5. Seluruh dosen dan staff STIKES Banyuwangi yang telah memberikan

dukungan kepada penulis.

6. Untuk kedua orang tua saya tercinta Bapak Mohamad Nur Efendi dan Ibu Sustiyarini yang telah memberikan dukungan secara moril dan materiil, terimakasih atas dukungan, cinta dan doa terbaik yang telah diberikan selama ini.
7. Untuk Luxy Widya Sepdinata yang telah memberikan motivasi dan dukungannya serta bersedia menjadi tempat keluh kesah saya selama ini sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
8. Untuk sahabat - sahabat saya Melania Belqis dan Shinta Bella yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat.
9. Semua teman – teman jurusan D3 Keperawatan Angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terimakasih selalu saling menguatkan satu sama lain sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
10. Untuk semua kakak alumni D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi yang sudah membantu saya menyelesaikan tugas ini yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
11. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat sampai pada titik saat ini, setelah melewati berbagai ujian dan rintangan yang telah diselesaikan. Terimakasih semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat dan berguna bagi diri saya sendiri dan orang lain.

Banyuwangi, 18 November 2022

WIDIYA FARA DIBA

NIM. 2020.01.012

ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN RISIKO PERFUSI SEREBRAL TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GENTENG KULON BANYUWANGI

Widiya Fara Diba ¹, Sholihin ², Yulifah Salistia Budi ³

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKES Banyuwangi

² Dosen Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

³ Dosen Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

Latar Belakang : hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah diatas normal dan merupakan salah satu penyakit silent killer dan memiliki angka cukup tinggi penyebab kematian. Hipertensi memiliki gejala seperti sakit kepala dan pusing, untuk mengobati tanda dan gejala tersebut dapat melalui teknik farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif, teknik relaksasi otot progresif dimana memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks, sehingga dapat berfungsi menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk memberikan terapi relaksasi otot progresif pada asuhan keperawatan hipertensi dengan masalah risiko perfusi serebral tidak efektif di wilayah kerja Puskesmas Genteng Kulon Banyuwangi. **Metode** : Penulisan laporan ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, evaluasi dalam melakukannya juga menggunakan teknik wawancara, observasi, dokumentasi dan uji validitasnya melalui teknik member check. **Hasil** : Implementasi keperawatan relaksasi otot progresif pada asuhan keperawatan hipertensi memberikan pengaruh yang signifikan pada kedua pasrtisipan yaitu penurunan tekanan darah 5-10 mmHg. **Kesimpulan** : Terapi relaksasi otot progresif ini berpengaruh terhadap relaksasi otot yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan respon emosi/tingkat stress sehingga pada kedua pasrtisipan penelitian ini terdapat perbedaan hasil.

Kata kunci : Hipertensi, Risiko perfusi serebral tidak efektif, Terapi relaksasi otot progresif

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN CARE TREATMENT OF HYPERTENSION WITH NURSING PROBLEMS RISK OF INEFFECTIVE CEREBRAL PERFUSION IN THE WORK AREA PUSKESMAS GENTENG KULON BANYUWANGI

Widiya Fara Diba¹ , Sholihin² , Yulifah Salistia Budi³

¹ DIII Nursing Study Program Student STIKES Banyuwangi

² Lecturers of STIKES Banyuwangi S1 Nursing Study Program

³ Lecturers of STIKES Banyuwangi S1 Nursing Study Program

Background: hypertension is a condition of increased pressure blood above normal and is one of the silent killer diseases and has high number of causes of death. Hypertension has symptoms such as pain headaches and dizziness, to treat these signs and symptoms can be through techniques pharmacological and nonpharmacological. One way that can be done is with progressive muscle relaxation techniques, where progressive muscle relaxation techniques focus on a muscle activity, by identifying the tense muscle then relieves the tension by performing the technique relaxation to get a relaxed feeling, so it can function reduce blood pressure in hypertensive patients. Purpose of doing This research is to provide progressive muscle relaxation therapy in care nursing hypertension with cerebral perfusion risk problems is not effective inworking area of the Genteng Kulon Health Center Banyuwangi. **Method :** This report uses the case study method with a process approach nursing which includes assessment, diagnosis, intervention, implementation, evaluation in doing so also uses interview techniques, observation, documentation and test its validity through the member check technique. **Results :** Implementation of progressive muscle relaxation nursing in nursing care hypertension had a significant effect on both participants namely decrease in blood pressure 5-10 mmHg. **Conclusion:** Muscle relaxation therapy This progressive effect on muscle relaxation can affect blood pressure and emotional response/stress level to both participants In this study there are differences in results.

Keywords : Hypertension, Risk of ineffective cerebral perfusion, Muscle relaxation therapy progressive

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
KARYA TULIS ILMIAH.....	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENETAPAN PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	17
1.1 Latar Belakang.....	17
1.2 Batasan Masalah.....	21
1.3 Rumusan Masalah	21
1.4 Tujuan Penelitian.....	21
1.4.1 Tujuan Umum	21
1.4.2 Tujuan Khusus	21
1.5 Manfaat Penelitian.....	22
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	22
1.5.2 Manfaat Praktis	22
BAB 2.....	24
TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1 Konsep Hipertensi	24
2.1.1 Definisi.....	24
2.1.2 Etiologi.....	25
2.1.3 Faktor Risiko Hipertensi	26
2.1.4 Klasifikasi	28
2.1.5 Manifestasi Klinis	30
2.1.6 Patofisiologi.....	31

2.1.7	Pathway.....	34
2.1.8	Penatalaksanaan	35
2.2	Konsep Asuhan Keperawatan.....	38
2.2.1	Pengkajian.....	38
2.2.2	Diagnosis Keperawatan	43
2.2.3	Intervensi Keperawatan	45
2.2.4	Implementasi Keperawatan.....	51
2.2.5	Evaluasi Keperawatan.....	52
2.3	Konsep Masalah Keperawatan	53
2.3.1	Pengertian Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif	53
2.3.2	Faktor Risiko Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif	53
2.4	Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	55
2.4.1	Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Otot Progresif	56
2.5	Tabel Pendekatan Analisis	59
BAB 3		65
METODE PENELITIAN		65
3.1	Desain Penelitian	65
3.2	Batasan Istilah	65
3.3	Partisipan	66
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	66
3.5	Pengumpulan Data.....	67
3.6	Uji Keabsahan Data.....	68
3.7	Analisis Data	69
3.8	Etika Penelitian.....	69
BAB 4		73
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		73
4.1	Hasil	73
4.1.1	Gambaran Lokasi Pengambilan Data.....	73
	4.1.2 Pengkajian.....	73
	4.1.3 Analisa Data	83
4.1.4	Diagnosa Keperawatan.....	84
	4.1.5 Intervensi Keperawatan.....	86
	4.1.6 Implementasi dan Evaluasi.....	89

4.2 Pembahasan.....	108
4.2.1 Pengkajian	108
4.2.2 Diagnosis Keperawatan	112
4.2.3 Intervensi Keperawatan	114
4.2.4 Implementasi Keperawatan	115
4.2.5 Evaluasi Keperawatan	116
BAB 5	117
KESIMPULAN DAN SARAN.....	117
5.1 Kesimpulan	117
5.1.1 Pengkajian	117
5.1.2 Diagnosa Keperawatan	117
5.1.3 Intervensi Keperawatan	118
5.1.4 Implementasi Keperawatan	118
5.1.5 Evaluasi Keperawatan	119
5.2 Saran.....	119
5.2.1 Bagi Peneliti	119
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan	119
5.2.3 Bagi Klien	120
DAFTAR PUSTAKA	121



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi.....18



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO-ISH.....	13
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC.....	13
Tabel 2.3 Rencana Asuhan Keperawatan (PPNI, 2017).....	29
Tabel 2.4 Standar Operasional Prosedur (SOP).....	40
Tabel 3.1 Batasan Istilah.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Matriks Penelitian.....	121
Lampiran 2. Surat Dinas Kesehatan.....	122
Lampiran 3. Balasan Surat Dinas Kesehatan.....	123
Lampiran 4. Surat Permohonan Data Awal Puskesmas.....	124
Lampiran 5. Balasan Surat Izin Penelitian.....	125
Lampiran 6. Lembar Bukti Lolos Uji Etik.....	126
Lampiran 7. Surat Dinas Kesehatan Ijin Pengambilan data.....	127
Lampiran 8. Balasan Surat Dinas Kesehatan.....	128
Lampiran 9. Balasan Surat Pengambilan Data Puskesmas.....	129
Lampiran 10. Lembar Permintaan Menjadi Responden.....	130
Lampiran 11. Lembar Persetujuan Responden.....	131
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing.....	133
Lampiran 13. Lembar Revisi Ujian Proposal.....	138
Lampiran 14. Lembar Member Checking.....	140
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan.....	141

DAFTAR SINGKATAN

WHO (*World Health Organization*)

PAHO (*Pan-American Health Organization*)

RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar)

SIMPUS (Sistem Informasi Manajemen Puskesmas)

mmHg (Milimeter Merkuri Hydrargyrum)

ISH (*International Society of Hypertension*)

JNC (*Joint National Committee*)

AJMC (*Asian Journal of Media and Communication*)

SDKI (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia)

PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia)

SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia)

SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia)

