

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS WATES
TAHUN 2019**



Karya Tulis Ilmiah

OLEH :
DEVI RISMAWATI
144012016054

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MUHAMMADIYAH PRINGSEWULAMPUNG
2019**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DENGAN MASALAHKEPERAWATAN NYERI AKUT
PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS WATES
TAHUN 2019**



Karya Tulis Ilmiah

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Diploma III Keperawatan

Diajukan Oleh :
DEVI RISMAWATI
NIM : 144012016054

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MUHAMMADIYAH
PRINGSEWULAMPUNG
2019**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI
DI WILAYAHKERJA PUSKESMAS WATES
TAHUN 2019**

**Devi Rismawati
55 Hal + 13 Tabel + 1 Bagan + 10 Lamp**

ABSTRAK

Peningkatan umur pada lansia semakin rentan terjangkit hipertensi karena pada usia lanjut fungsi organ tubuh secara keseluruhan menurun, tekanan darah yang meningkat biasanya menimbulkan nyeri di bagian tengkuk atau kepala bagian belakang yang juga disertai otot-otot yang menegang. Tujuan penelitian ini adalah melakukan penerapan tentang relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan masalah keperawatan nyeri akut pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wates Kabupaten Pringsewu 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus yang menggunakan 2 partisipan lansia dengan usia lebih 60 tahun yang mengalami hipertensi dan tidak mengalami himeplegia.

Hasil penelitian yang telah dilakukan selama dua kali pemberian terapi relaksasi otot progresif pada kedua partisipan didapatkan, partisipan 1 dan partisipan 2 mengalami penurunan 10 mmHg pada sistole dan diastole dan adanya penurunan skala nyeri dari 3 menjadi 1.

Kesimpulan dalam penelitian ini, adanya pengaruh dari terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dan penurunan skala nyeri untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan sebaiknya dilakukan setiap hari.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Lansia
Refrensi :2009-2018 (30 referensi)

**THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON
DECREASE BLOOD PRESSURE WITH NURSING PROBLEMS OF
ACUTE PAIN IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN
WORKING AREA OF THE WATES
HEALTHCENTER IN 2019**

Devi Rismawati

55 Pages + 13 Tables + 1 Chart + 10 Lamp

ABSTRACT

Increasing age in the elderly is more susceptible to contracting hypertension because in old age the overall function of the organs decreases, increased blood pressure usually causes pain in the nape of the neck or the back of the head which is also accompanied by muscles that tighten. The purpose of this study was to apply the progressive muscle relaxation to the reduction of blood pressure with nursing problems of acute pain in the elderly who had hypertension in the working area of the Wates Pringsewu District Health Center 2019.

This study is a case study study that used 2 elderly participants over the age of 60 who had hypertension and did not experience himeplegia.

The results of research that has been carried out for two times progressive muscle relaxation therapy in both participants were obtained, participant 1 and participant 2 experienced a decrease of 10 mmHg in systole and diastole and a decrease in the scale of pain from 3 to 1.

Conclusions in this study, the influence of progressive muscle relaxation therapy on decreasing blood pressure and decreasing the scale of pain to get more significant results should be done every day.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Elderly
Reference : 30 (2009-2018)

PERSETUJUAN PENELITIAN KARYA TULIS ILMIAH

Karya Tulis Ilmiah
Telah Diperiksa dan Disetujui untuk diujikan dihadapan
TIM Penguji Karya Tulis Ilmiah

Judul KTI : “PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS WATES
KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2019”

Nama Mahasiswa : DEVI RISMAWATI
NIM : 144012016054

MENYETUJUI

Pembimbing I



Ns. Rani Ardina, M.Kep.
NBM: 1156365

Pembimbing II



Ns. Gunawan Irianto, M.Kep., Sp.Kom
NBM: 1194199

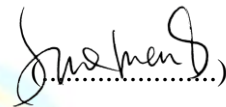
HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS WATES
TAHUN 2019**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun oleh Devi Rismawati telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah dan dinyatakan Lulus Pada tanggal 27 Juni 2019

MENGESAHKAN

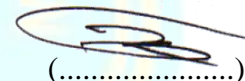
Tim Penguji:
Penguji Utama : **Nur Fadhilah, M.Kes**
NBM.927023



Penguji Anggota I: **Ns.Rani Ardina, M.Kep**
NBM.1156365



Penguji Anggota II: **Ns.Gunawan Irianto, M.Kep.,Sp.Kom**
NBM. 1194199

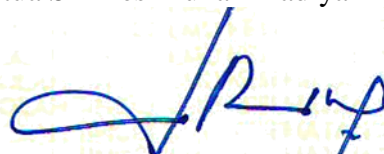


Ketua Program Studi



Ns. Nuria Muliani, M.Kep.,Sp.Kep. J
NBM. 1152420

Mengetahui,
Ketua STIKes Muhammadiyah Pringsewu



Ns. Arena Lestari, M.Kep.,Sp.Kep. J
NBM. 965246

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devi Rismawati

NIM : 144012016054

Program Studi : DIII Keperawatan

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul KTI : Penerapan Relaksasiotot Progresif Terhadap PenurunanTekanan Darah Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Pringsewu Tahun 2019

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, menyetujui memberikan kepada STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : “Penerapan Relaksasiotot Progresif Terhadap PenurunanTekanan Darah Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Pringsewu Tahun 2019”

STIKes MuhammadiyahPringsewuLampungdengan adanya pernyataan ini berhak menyimpan, mengalihmediakan dalam bentuk format yang lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database),merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak atas karya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pringsewu

Pada tanggal : Juni 2019

Yang menyatakan

(Devi Rismawati)

MOTTO

“ Gunakanlah waktu sebaik mungkin, sebab ketika kamu menghamburkan waktu disitulah kamu akan terkalahkan oleh waktu”

(PENULIS)

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Penulis lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 07 Desember 1997. Penulis merupakan anak 4 dari 4 saudara dari pasangan Bapak Eman dan Ibu Etik.

Pendidikan yang pernah penulis tempuh adalah :

1. Taman Kanak-Kanak (TK) Tunas Bangsa
2. Sekolah Dasar (SD) Negeri 01 Siliwangi
3. Sekolah Menengah Pertama (SMP) PGRI 1 Sukoharjo
4. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 01 Sukoharjo
5. Tahun 2016, kuliah di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Pringsewu Lampung pada Program Studi D3 Keperawatan sampai dengan sekarang.

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini penulis persembahkan kepada :

1. Ibunda Etik dan Ayahanda Eman tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, mendoakan serta membimbing saya demi keberhasilan saya demi keberhasilan saya dalam menyelesaikan studi diperguruan tinggi.
2. Dosen penguji I Nur Fadhilah, M.Kes, penguji II Ns. Gunawan Irianto, M.kep..Sp.Kom, dan penguji III Ns. Rani Ardina, M.Kep, yang telah banyak menambah ilmu selama ini dan yang telah sabar membimbingku.
3. Untuk saudaraku yang tercinta, Debi Sunarya, Gotun , Dewi Nur yang selalu mendoakan dan memberikan semangat terhadap keberhasilan studi dan Proposal ilmiah ku.
4. Untuk sahabatku, Badaria, Ani, Desi, Cica, Dewi, Silvi, Vedia, Reni, Umi, Anggun, Ayu marantika, Wuri, Anggi, Mita, Fatma, Anwar, Fredi dan untuk sahabatku Widia, Mr.AS yang selalu membantuku setiap ada kesulitan dan selalu memberi semangat yang tiada hentinya
5. Teman-teman angkatan 21 prodi DIII Keperawatan yang telah banyak membantu dan bekerja sama dengan baik.
6. Untuk Reki, gasti, yang selalu membantu dan mendoakan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari baik apalagi sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan guna penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul: "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Prenurunan Tekan Darah Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Pringsewu". Dapat penulis selesaikan guna memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar ahli madya keperawatan pada program studi keperawatan.

Dalam proses penulisan dan penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ns. Arena Lestari, M.Kep, Sp. Kep. J., selaku ketua STIKes Muhammadiyah Pringsewu
2. Ns. Nuria Muliani, M.Kep, Sp.Kep J., selaku Ketua Prodi D3 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Pringsewu..
3. Nur Fadhilah, M.Kes, selaku penguji I yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Ns. Gunawan Irianto, M.Kep., Sp.Kom, selaku penguji II yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan karya tulis ini.
5. Ns. Rani Ardina, M.Kep, selaku penguji III yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

6. Seluruh dosen dan staf pengajar STIKes Muhammadiyah Prir telah membekali ilmu selama penulis kuliah di STIKes Mu Pringsewu.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan, do'a, semangat serta dukungan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman seperjuangan STIKes Muhammadiyah Pringsewu Prodi D3 Keperawatan yang senantiasa memberikan semangat dan masukan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan. Akhir penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini bermamfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Pringsewu, 2018

Penulis

DEVI RISMAWATI

144012016054

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACK	iv
PERSETUJUAN PENELITIAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	ix
PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAPTR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAPTR LAMPIRAN	xvii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. LatarBelakang	1
B. RumusanMasalah	4
C. Tujuan	5
D. ManfaatPenelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia.....	8
B. Konsep Penyakit Hipertensi	10
C. Konsep Nyeri	14
D. Konsep relaksasi otot progresif	17
E. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Oprasional	30
C. Partisipan.....	31
D. Lokasi Dan Waktu Penelitian	31
E. Instrument Penelitian	31
F. Pengumpulan Data	32
G. Analisa Data	33
H. Etik Penelitian	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Pengambilan Data.....	35
B. Gambaran Subyek Studi Kasus.....	35
C. Pemaparan Fokus Studi.....	41
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan penelitian (pada saat proses penelitian).....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	12
Tabel 2.2 Rencana Tindakan Keperawatan	22
Tabel 2.3 Tindakan Keperawatan	27
Tabel 2.4 Evaluasi Keperawatan	29
Tabel 3.1 Definisi Oprasional.....	30
Tabel 4.1 Identitas partisipan.....	35
Tabel 4.2 Riwayat penyakit	36
Tabel 4.3 Perubahan Pola Kesehatan.....	36
Tabel 4.4 Pemeriksaan fisik.....	37
Tabel 4.5 Data Psiko-Sosial-Spritual.....	37
Tabel 4.6	40
Tabel 4.7 Hasil.....	42
Tabel 4.8 Hasil.....	43

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Pathway Hipertensi	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Oprasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif

Lampiran 2 Lemabar Observasi

Lampiran 3 Format Pengkajian Keperawatan Gerontik

Lampiran 4 Afgar Gerontik

Lampiran 5 Surat Izin Pra Survey

Lampiran 6 Surat Balasan Pra Survey

Lampiran 7 Informed Consent Partisipan 1

Lampiran 8 Informed Consent Partisipan 2

Lampiran 9 Surat Izin Survey

Lampiran 10 Surat Balasan Survey