

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN NYERI
PADA ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI MASALAH
GANGGUAN RASA NYAMAN (NYERI) DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUKORAME
KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)



OLEH :
ELSA DELLA KURNIAWATI
NPM: 2125050015

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN NYERI
PADA ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI MASALAH
GANGGUAN RASA NYAMAN (NYERI) DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUKORAME
KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan



OLEH :
ELSA DELLA KURNIAWATI
NPM: 2125050015

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh:

ELSA DELLA KURNIAWATI
NPM:2125050015

Judul:

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN NYERI
PADA ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI MASALAH
GANGGUAN RASA NYAMAN (NYERI) DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUKORAME
KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 8 Juli 2024

Pembimbing I



Dhian Ika Prihananto, S.KM, M.KM
NIDN. 0701127806

Pembimbing II



Norma Rishnasari, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 0708088001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh:

ELSA DELLA KURNIAWATI
NPM:2125050015

Judul:

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN NYERI
PADA ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI MASALAH
GANGGUAN RASA NYAMAN (NYERI) DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUKORAME
KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah Dipertahankan di Depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri Pada
Tanggal : 11 Juli 2024

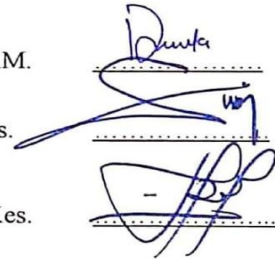
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.KM.

2. Penguji 1 : Susi Erna Wati, S.Kep., Ns., M.Kes.

3. Penguji 2 : Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes.



Mengetahui
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN:0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elsa Della Kurniawati

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Nganjuk, 06 Maret 2002

NPM : 2125050015

Fakultas/Prodi : FIKS/Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di intitusi lain, dan disepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 8 Juli 2024

Yang Menyatakan


F2499ALX221859004
Elsa Della Kurniawati
NPM. 2125050015

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya”

-QS . Al – Baqarah, 286-

PERSEMBAHAN

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Pintu surgaku ibu Titut Puji Astuti yang selalu memberikan kasih sayang, senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan untuk memberikan pendidikan terbaik untuk saya.
3. Cinta pertamaku bapak Mustakim yang selalu memberikan kasih sayang kepada anak perempuan pertamanya, yang selalu memastikan keadaan anaknya, senantiasa mendoakan, memberikan dukungan dan penuh perjuangan memberikan pendidikan yang terbaik untuk saya.
4. Kepada saudara-saudara saya yang bersedia mendengarkan keluh kesah saya.
5. Para sahabat saya yang selalu bersedia dan mengulurkan tangan serta bahunya untuk saya berkeluh kesah.
6. Seseorang yang menemani proses saya dari sebelum hingga saya berhasil menyelesaikan kuliah saya, Tri Atmaja Oscar Sena Saki terimakasih selalu ada, selalu bersedia mengulurkan tangannya dan bersedia mendengarkan keluh

kesah, suka cita, dan tangisan saya dan menjadi *support system* kedua setelah bapak dan ibu saya.

7. Bapak Dhian Ika Prihananto, S.KM, M.KM selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Norma Risnasari, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing 2 saya yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penyelesaian tugas akhir saya. Terima kasih atas ilmu dan nasihat yang diberikan kepada saya.
8. Seluruh bapak ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khusus nya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Progam Studi DIII-Keperawatan yang telah memberikana banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.
9. Dan orang-orang baik yang selalu senantiasa mendoakan saya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari standar ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan. Maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ir. Juli Sulaksono, M.M., M.Kom selaku ketua YPLP PT PGRI Kediri
2. Dr. Zainal Afandi M.,Pd selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
4. Endah Tri Wijayanti, M., Kep., Ns selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan yang telah memotivasi dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Edi Darmasto, S.E., Ak. Selaku Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu beserta para staf yang telah membantu penulis dalam mengurus surat perizinan.
6. dr. Muhammad Fajri Mubasysyir Selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Kediri yang telah membantu penulis dalam perizinan penelitian.

7. dr. Dwi Nugerahini, MM. Selaku Kepala Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian guna untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Dhian Ika Prihananto, S.KM. M.KM. selaku dosen pembimbing pertama yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku dosen pembimbing kedua yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Bapak/ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Prodi Keperawatan yang selalu senantiasa sabar dan penuh perhatian dalam mendidik dan memberikan pengajaran kepada kami.
11. Para responden yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan lancar.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis mengharapkan semoga tugas ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Kediri, 8 Juli 2024



ELSA DELLA KURNIAWATI
NPM:2125050015

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah	4
C.Tujuan	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D.Manfaat	5
1. Bagi pasien	5
2. Bagi keluarga pasien	5
3. Bagi institusi Pendidikan.....	5
4. Bagi institusi pelayanan kesehatan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A.Konsep Hipertensi	6
1. Definisi	6
2. Etiologi	7
3. Patofisiologi.....	7
4. Pathway	9
5. Tanda dan Gejala.....	10

6. Penatalaksanaan Medis.....	10
7. Komplikasi	12
8. Pemeriksaan Penunjang.....	14
B.Relaksasi Otot Progresif.....	15
1. Definisi	15
2. Manfaat.....	15
3. Keunggulan	15
4. SOP Relaksasi Otot Progresif.....	16
C.Konsep Nyeri	17
1. Nyeri Akut	17
2. Nyeri Kronis	18
3. Skala Ukur Nyeri.....	20
4. Konsep Penatalaksanaan Nyeri	20
D.Konsep Keluarga	22
1. Definisi	22
2. Tugas Keluarga.....	22
3. Tipe – Tipe Keluarga.....	23
4. Karakteritis Keluarga	25
5. Fungsi Pokok Keluarga	25
E.Konsep Keperawatan Keluarga	26
1. Definisi	26
2. Sasaran Keperawatan Keluarga.....	27
3. Peran dan Fungsi Keperawatan Keluarga.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A.Desain Penelitian	29
B.Subyek Penelitian.....	29
C.Fokus Studi.....	29
D.Definisi Operasional	30
E.Lokasi dan Waktu Penelitian	31
F. Instrument Penelitian	31
G.Pengumpulan data	32

1. Metode Pengumpulan Data	32
2. Langkah Pengumpulan Data.....	32
H. Analisis Data	33
I. Penyajian Data	34
J. Etika Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	35
2. Gambaran Subyek Penelitian	35
3. Pemaparan Fokus Studi	36
B. Pembahasan.....	39
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43
Daftar Pustaka	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	30
Tabel 4.1 Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	36
Tabel 4.2 Hasil Skala Nyeri Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi	9
Gambar 4.1 Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	37
Gambar 4.2 Hasil Skala Nyeri Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi	47
Lampiran 2 Surat Izin Universitas	48
Lampiran 3 Surat Izin Puskesmas	49
Lampiran 4 Surat Izin Penanaman Modal.....	50
Lampiran 5 Lembar Persetujuan	51
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur	52
Lampiran 7 Lembar Observasi	54
Lampiran 8 Berita Acara.....	56
Lampiran 9 Lembar Bimbingan	57

ABSTRAK

Elsa Della Kurniawati. Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Anggota Keluarga Yang Mengalami Masalah Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri) Dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Puskesmas Sukorame Kota Kediri, Tugas Akhir, Prodi DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Hipertensi adalah kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan gangguan rasa nyaman (nyeri). Gangguan rasa nyaman (nyeri) adalah keadaan merasakan kurang nyaman dalam suatu kondisi fisik, psikologis, spiritual, lingkungan, budaya dan sosialnya. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang menggabungkan latihan nafas dalam dan relaksasi otot dengan cara menegangkan atau mengendurkan otot menjadi lebih rileks. Tujuan penelitian adalah menganalisis anggota keluarga yang mengalami masalah gangguan rasa nyaman (nyeri) dengan diagnosa medis hipertensi sebelum dan setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian adalah dua responden yang menderita hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman (nyeri). Analisis nyeri pada kedua responden dengan menggunakan Numeric Rating Scale untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Pelaksanaan dilakukan selama 10-15 menit sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan skala nyeri antara sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 4 hari pada responden 1 dari skala 5 menjadi skala 2 dan responden 2 dari skala 4 menjadi skala 2.

Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan gangguan rasa nyaman (nyeri)

Rekomendasi perlu konsisten dalam melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan gangguan rasa nyaman (nyeri).

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri), Hipertensi

ABSTRACT

Elsa Della Kurniawati. *Application of Progressive Muscle Relaxation to Reduce Pain in Family Members Experiencing Problems with Disorders of Comfort (Pain) with a Medical Diagnosis of Hypertension at the Sukorame Health Center, Kediri City, Final Project, DIII Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.*

Hypertension is a condition where a person has an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg or diastolic ≥ 90 mmHg. Hypertensive disease can cause disturbances in (pain). Disruption of comfort (pain) is a state of feeling uncomfortable in a physical, psychological, spiritual, environmental, cultural and social conditions. Progressive muscle relaxation is a relaxation technique that combines deep breathing exercises and muscle relaxation by tensing or relaxing the muscles to become more relaxed.

The type of research is descriptive with a case study approach. Subjects in research are two respondents who suffer from hypertension with nursing problem of discomfort (pain). Pain analysis on both respondents using the Numeric Rating Scale to determine the pain scale felt by the respondent. Felt by the respondent. Implementation is carried out for 10-15 minutes before and after progressive muscle relaxation.

The results showed that there was a change in pain scale between before and after progressive muscle relaxation for 4 days in respondent 1 from scale 5 to scale 2 and respondent 2 from scale 4 to scale 2.

This study shows a change in pain scale before and after progressive muscle relaxation. This progressive muscle relaxation can reduce discomfort (pain),

Recommendations need to be consistent in doing progressive muscle relaxation to reduce discomfort (pain).

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Disorders of Comfort (Pain), Hypertension

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (mordibitas) dan juga angka kematian (mortalitas) Kemenkes, 2023). Gejala yang timbul akibat hipertens antara lain kelelahan, mata berkunang-kunang, migrain atau sakit kepala, mimisan dan nyeri leher. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan dampak seperti gangguan rasa nyaman (nyeri) pada penderitanya. Gangguan rasa nyaman (nyeri) adalah dimana seseorang merasakan kurang nyaman atau tidak nyaman dalam suatu kondisi fisik, psikologis, spiritual, lingkungan, budaya dan sosialnya (Mubarak, 2019). Teknik relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan untuk meregangkan otot selain itu juga tidak membutuhkan imajinasi, ketekunan atau sugesti, teknik ini bertujuan untuk mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan menurunkan ketegangan dengan cara melakukan relaksasi agar mendapatkan tubuh dan perasaan yang rileks (Ekarini, 2019).

World Health Organization (WHO) prevelensi di dunia tahun 2021 sejumlah 1,28 milyar orang mengalami hipertensi dengan rentang usia 30-79 tahun. Sebagian besar kasus hipertensi terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan sepertiga orang dewasa mengalami hipertensi di asia tenggara (Nawi et al, 2021). Berdasarkan data Kementrian Kesehatan disebutkan bahwa prevelensi

di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,3% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 dan 35,1% pada tahun 2020 (Rosadi E, 2023). Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%, terus meningkat seiring pertambahan usia dibandingkan dengan hasil riskesdas 2013 sebesar 26,4%, hal ini membuktikan kasus hipertensi di Jawa Timur semakin meningkat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Kota Kediri menempati urutan kedua dari 10 besar penyakit di Kota Kediri pada tahun 2017 hingga 2019, dengan jumlah kasus 2017 sebanyak 37.609 orang, pada tahun 2018 sebanyak 37.800 orang, dan pada tahun 2019 sebanyak 29.362 orang. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Kota Kediri sangat tinggi (Badan Pusat Statistik Kota Kediri, 2022). Di puskesmas sukorame pada tahun 2021 sebanyak 1.869 orang, pada tahun 2022 sebanyak 3.037 orang dan pada tahun 2023 sebanyak 14.771 orang. Hal ini menunjukkan kasus hipertensi di puskesmas sukorame sangat tinggi dan meningkat setiap tahunnya (Dinas Kesehatan Kota Kediri, 2024).

Hipertensi sering disebut dengan penyakit tanpa gejala karena banyak penderitanya yang tidak sadar bahwa mereka mempunyai penyakit hipertensi. Adapun beberapa keluhan yang terjadi dan dirasakan oleh orang yang menderita hipertensi yaitu sakit kepala, nyeri tengkuk leher, sulit tidur, cepat lelah dan mudah tersinggung, tetapi keluhan tersebut tidak dapat dijadikan patokan bahwa seseorang sedang mengalami hipertensi atau tidak dapat dikatakan sebagai tanda dan gejala dari penyakit tersebut karena bisa jadi ketika dilakukan pengukuran tekanan darah menunjukkan nilai normal. Satu – satunya cara agar mengetahui seseorang sedang mengalami hipertensi atau tidak dapat dilakukan dengan

mengukur tekanan darah (Pome et al, 2019). Hipertensi terjadi karena terjadi depresiasi elastisitas pada dinding aorta kemudian katup jantung menebal dan menjadi kaku sehingga saat memompa darah jantung kekurangan elastisitas pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan resistensi pada pembuluh darah perifer (Mulyadi, et al., 2019). Dampak negatif dari kontrol hipertensi yang kurang tepat dapat menyebabkan stroke, infark miokard, ensefalopati (kerusakan otak) serta gangguan terhadap kualitas hidup dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan pola tidur (Ekarini, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mencegah berkembangnya penyakit kardiovaskuler, menurunkan kematian dan menjaga kualitas hidup penderita hipertensi. Tetapi terapi yang banyak digunakan saat ini yaitu dengan terapi farmakologi seperti pemberian obat non-narkotika, anti inflamasi non-steroid (NSAID) dan Analgesik narkotik atau opioid untuk mengontrol tekanan darah dan meredakan nyeri. Namun Sebagian masyarakat menggunakan terapi non farmakologi untuk mengobati darah tinggi yaitu dengan aromaterapi, kompres hangat dan dingin, stimulasi dan massase kurtaeus, dan relaksasi otot progresif untuk mengontrol tekanan (Untari, 2019)

Pengobatan hipertensi sendiri dapat di modifikasi dengan memberikan pembaharuan pengobatan melalui terapi non farmakologi yang diberikan berupa terapi komplementer yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi, menjadikan perasaan dan pikiran menjadi lebih rileks, dan meningkatkan kualitas tidur agar lebih optimal (Ekarini, 2019). Terapi hipertensi tidak harus menggunakan obat-obatan (farmakologis)

tetapi juga menggunakan nonfarmakologis sebagai penerapan terapi relaksasi otot progresif (Mersil, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Anggota Keluarga Yang Mengalami Masalah Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri) Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian dengan judul “Bagaimana Perubahan Rasa Nyaman (Nyeri) Pada anggota keluarga yang mengalami masalah Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri) Dengan Diagnosa Medis Hipertensi sebelum dan setelah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis tingkat kenyamanan pada anggota keluarga yang mengalami masalah gangguan rasa nyaman (nyeri) dengan diagnosa medis hipertensi sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kenyamanan pada anggota keluarga yang mengalami masalah gangguan rasa nyaman (nyeri) dengan diagnosa medis hipertensi sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

- b. Mengidentifikasi tingkat kenyamanan pada anggota keluarga yang mengalami masalah gangguan rasa nyaman (nyeri) dengan diagnosa medis hipertensi setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif .

D. Manfaat

1. Bagi pasien

Hasil karya tulis ilmiah dapat dimanfaatkan menjadi sumber atau dasar bagi pasien sebagai intervensi dalam menangani atau menurunkan nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien dengan hipertensi.

2. Bagi keluarga pasien

Hasil karya tulis ilmiah dapat dimanfaatkan menjadi sumber atau dasar bagi keluarga pasien untuk membantu menangani atau menurunkan nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien hipertensi.

3. Bagi institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah dapat dimanfaatkan menjadi referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan, terutama pada keperawatan keluarga dalam menangani atau menurunkan nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien dengan hipertensi.

4. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Hasil karya tulis ilmiah dapat dijadikan referensi atau sumber untuk memberikan pelayanan kesehatan, terutama dalam bidang keperawatan dan memberikan asuhan keperawatan untuk menangani atau menurunkan nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien hipertensi.

Daftar Pustaka

- Agustini. 2021. Konsep Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-951.
- Alifariki, L. O., & dkk. 2019. Epidemiologi Hipertensi. Yogyakarta: LeutikaPrio.
- Badan Pusat Statistik Kota Kediri. 2022. *Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kota Kediri (satuan)*, 2017-2019.000
- Baharuddin, 2020. *Perbandingan Efektivitas dan Efek Samping Obat Antihipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Baranti Kabupaten Sindenreng Rappang*. Thesis. Makasar:Program Pascasarjana Universitas Hasanuddin Makassar.
- Christine, Octavia Komalasari Pangaila, 2021. *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Asma Bronkial Di Wilayah Kerja Puskesmas Graha Indah*.
- Dewantie, Shafira Ananda Tiya. 2021. *Literature Riview Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*, (online) tersedia di <https://akper-sandikarsa.e-journal.id>. Diunduh tanggal 23 Oktober 2023 Jam 18.00
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2020. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47.
- Eviana,P , P. 2021. Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Klien Di Puskesmas Margasari Kota Balikpapan. (online) tersedia di <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1486/>. Diunduh tanggal 2 Januari 2024 Jam 19.00
- Hutagalung, M. S. 2021. Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Stroke Dan Tentang Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Stroke. *Bandung: Nusamedia*.
- Kemenkes RI 2023. Hipertensi. (online) tersedia di <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi> . Diunduh tanggal 2 Januari 2024 Jam 19.00
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Manajemen Nyeri
- Kemenkes. 2022. Laporan riskesdas 2018. (online) tersedia di www.kemkes.go.id. Diunduh tanggal 2 Januari 2024 Jam 19.20
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Penggunaan Obat Rasional.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Pedoman Pelayanan Kefarmasian Pada Hipertensi. (online) tersedia di <https://peraturan.bpk.go.id>. Diunduh tanggal 22 Maret 2024
- Merdekawati, D., & AZ, R. 2021. Hubungan Prinsip dan Jenis Balutan Dengan Penerapan Teknik Moist Wound Healing. *Jurnal endurance*, 2(1), 90.
- Mersil, L. N. 2019. Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Siti Aisyah Tahun 2019. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Palembang, 1–134.
- Multisari, Nyssa, 2022. Hubungan Pelayanan Informasi Obat Dengan Tingkat Keptuhan Pasien Hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah I.
- Mulyadi, A., Sepdianto, T.C., & Hernanto, D. 2019. Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148-57.
- Nurarif & Kusuma. 2020. Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Oktariana. L. 2019. Asuhan Keperawatan Keluarga dan Komunitas. *Jurnal Akademi Keperawatan Pasar Rebo*.
- Ovaria, I, & Anggreini, S. N. 2022. Monograf Damapak Progressivitas Relaxation Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lanjut Usia Dengan Hipertensi. Surabaya: CV. Global Aksara Pers.
- Pangaila, C. O. A. K. 2021. Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Asma Bronkial di Wilayah Kerja Puskesmas Graha Indah Tahun 2021.
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F.2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1– 6.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., Hall, A. M., Crisp, J., Douglas, C., Rebeiro, G., & Waters, D. 2020. *Dasar-Dasar Keperawatan Volume 1*, Edisi Indonesia ke-9. Elsevier Ltd.
- Puspitasari, P. N. 2020. Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*,
- Robbert MZ Lawang, 2020. **Teori Sosiologi Klasik dan Modern di Indonesia**. Jakarta : PT. Gramedia.
- Rosdiana, & Cahyati. 2021. **Standar Operasional Prosedur (SOP) Progressive Muscle Relaxation**. 1, 78–87.
- Rosadi, E., Gusty, P.R., & Mahathir. 2023. Karakteristik Tekanan Darah dan Kenyamanan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 11 No.3, 741.

- Sari, P. M., Hasanah, U., & Ludiana. 2021. Penerapan Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Ansietas. *Jurnal Cendekia Muda*, 1 (4), 540–548.
- Sembiring, T. 2019. *Gambaran Protein Urine Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Dokter Pirngadi Medan*.
- Sulistyo. 2016. **Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri**. Yogyakarta: Ar-Rzz Media.
- Siregar et al. 2021. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Puskesmas Teladan Kot Medan Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*.
- Suryatni, L. 2022. Literasi Media Digital Dalam Keluarga. *Jurnal Sistem Informasi*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. Jakarta: *Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)* (Edisi 1). Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Untari, E. , & W. P. N. 2019. Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 68–69.
- WHO. 2022. Prevalensi Hipertensi Di Dunia Tahun 2022.
- Widagdo, W. 2016. *Keperawatan Keluarga dan Komunitas* (1st ed). Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Widagdo & Kholifah. 2016. *Keperawatan Keluarga dan Komunitas* (1st ed). Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.