

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
PEMENUHAN KEBUTUAHAN RASA NYAMAN NYERI
PADA ANGGOTA KELURGA DENGAN LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GAMPING 1**



**FARISKA KHOIRUNNISA
P71203124051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
PEMENUHAN KEBUTUAHAN RASA NYAMAN NYERI
PADA ANGGOTA KELURGA DENGAN LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GAMPING 1**



**FARISKA KHOIRUNNISA
P71203124051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)
“PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
PEMENUHAN KEBUTUAHAN RASA NYAMAN NYERI
PADA ANGGOTA KELURGA DENGAN LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GAMPING 1”

Disusun Oleh :
FARISKA KHOIRUNNISA
P71203124051

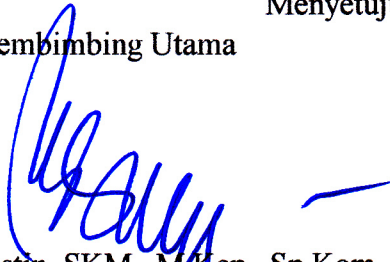
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

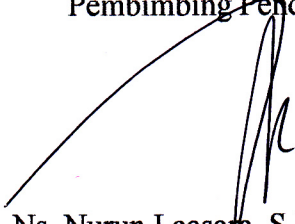
02 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005


Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep
NIP. 196702091990032001

Yogyakarta,.....
Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**“PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
PEMENUHAN KEBUTUAHAN RASA NYAMAN NYERI
PADA ANGGOTA KELURGA DENGAN LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GAMPING 1”**

Disusun Oleh :
Fariska Khoirunnisa
P71203124051

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 11 JUNI 2025 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Tri Prabowo, S. Kp., M.Sc
NIP. 196505191988032001

Anggota,
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

Anggota,
Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep
NIP. 196702091990032001

Yogyakarta,
Ketua Jurusan Keperawatan

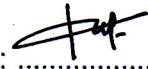
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya ilmiah akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber
baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fariska Khoirunnisa

NIM : P71203124051

Tanda tangan : 
.....

Tanggal : 24 Juni 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fariska Khoirunnisa
NIM : P71203124051
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Tugas Akhir Profesi Ners (KIAN) saya yang berjudul :

“Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri pada Anggota Keluarga dengan Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 26 Juni 2025

Yang menyatakan



(..Fariska Khoirunnisa.....)

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat	6
E. Ruang Lingkup.....	7
BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. Konsep Pemenuhan Nyaman Nyeri pada Lansia dengan Hipertensi....	8
B. Hasil Review Literatur	23
C. <i>Web Of Caution (WOC)</i>	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Laporan Studi Kasus	31
B. Definisi Oprasional	33
C. Instrumen Studi Kasus	34
D. Rencana Studi Kasus Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Lansia Hipertensi	37
BAB IV LAPORAN KASUS	53
A. Kasus I.....	53
B. Kasus II	67
BAB V PEMBAHASAN	79
A. Pengkajian Keperawatan.....	79
B. Diagnosis Keperawatan.....	82
C. Perencanaan Keperawatan	83
D. Implementasi Keperawatan.....	84
E. Evaluasi Keperawatan.....	87
BAB VI PENUTUP	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Hipertensi Klasifikasi hipertensi menurut (AHA, 2020).....	13
Tabel 2.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksai Otot Progresif	16
Tabel 3.	Hasil Analisis Jurna	26
Tabel 4.	Definisi Oprasional.....	33
Tabel 5.	Intervensi keperawatan berdasarkan SLKI (PPNI, 2018) dan SIKI (PPNI; 2018).....	43
Tabel 6.	Analisis Data Kasus I	57
Tabel 7.	Perencanaan Keperawatan Kasus I.....	60
Tabel 8.	Analisis Data Kasus II	71
Tabel 9.	Perencanaan Keperawatan Kasus II	73
Tabel 10.	Evaluasi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan.....	88
Tabel 11.	Evaluasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penulisan Jurnal.....	25
Gambar 2. <i>Web Of Caution (WOC)</i>	30
Gambar 3; Diagram Evaluasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Asuhan Keperawatan.....	98
Lampiran 2. SOP Relaksasi Otot Progresif.....	168
Lampiran 3. Dokumentasi.....	175
Lampiran 4. Lembar Observasi Tekanan Darah	176
Lampiran 5 Lembar Konsultasi.....	177