

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS
PADA PASIEN HIPERTENSI**

(Studi Kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas
Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024)



OLEH :

I PUTU PASEK DARMA YUDA
NIM. P07120121096

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS
PADA PASIEN HIPERTENSI**

(Studi Kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas
Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024)

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan Pada Program Studi D-III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Oleh :

I PUTU PASEK DARMAYUDA
NIM. P07120121096

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS
PADA PASIEN HIPERTENSI**

(Studi Kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas
Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024)



Diajukan Oleh:
I PUTU PASEK DARMA YUDA
NIM. P07120121096

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

I Nengah Sumirta, SST, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196502251986031002

Pembimbing Pendamping:

I Gusti Ayu Harini, SKM, M.Kes
NIP. 196412311985032011

MENGETAHUI:
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS
PADA PASIEN HIPERTENSI**

(Studi Kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas
Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024)



Diajukan Oleh:
I PUTU PASEK DARMAYUDA
NIM.P07120121096

**TELAH DIUJI DIHADAPAT TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 28 MEI 2024**

TIM PENGUJI:

1. I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep. Ns.,M.Kes, (Ketua Penguji)
NIP. 196510081986031001
2. NLP Yuniarti SC, A.Per pend., S.Kep.Ns.,M.Pd (Anggota 1)
NIP. 196906211994032002
3. Nengah Runiari, S.Kp, S.Pd, M.Kep, Sp. Mat (Anggota 2)
NIP. 197202191994012001

(.....)
(.....)
(.....)

**MENGETAHUI,
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN**

I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP.196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Putu Pasek Darmayuda
NIM : P07120121096
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Br. Serokadan, Desa Abuan, Kecamatan Susut,
Kabupaten Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan Judul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024” yang diambil melalui studi kesusahannya adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau hasil plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,

Yang Membuat Pernyataan



I Putu Pasek Darmayuda

NIM. P07120121096

Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Hypertensive Patients

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the cardiovascular diseases that is the main cause of mortality in the world. The psychological impact of hypertensive people is anxiety, Efforts to manage anxiety in hypertensive patients can be done through progressive muscle relaxation therapy, which has been proven effective in reducing anxiety. ***Aim:*** is to determine the implementation of progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety in Hypertensive patients in the Work Area of UPTD Puskesmas Banjarangkan I, Klungkung Regency in 2024. ***Method:*** This research uses a descriptive method in the form of a case study. ***results:*** The subjective data from patients indicate fear of the current condition of the disease, namely hypertension, and difficulty sleeping. Objective data shows tension and restlessness, with anxiety diagnoses related to situational crises. The intervention provided is progressive muscle relaxation therapy for 3 sessions. Evaluation shows that subjectively, patients report no longer feeling restless, anxious, or having difficulty sleeping, and they are no longer worried about the disease they have. Objectively, confusion decreased, worry due to the condition decreased, restless behavior decreased, sleep patterns improved, and eye contact improved. The assessment is that the nursing problem of anxiety has been resolved. The planning provided is to maintain interventions and encourage independent implementation of progressive muscle relaxation therapy. The conclusion of this study is that the research subjects experienced a decrease in anxiety after receiving progressive muscle relaxation therapy.

Keywords: hypertension, anxiety, progressive muscle relaxation therapy

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI

ABSTRAK

Latar Belakang Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab utama mortalitas didunia. Dampak psikologi dari penderita hipertensi adalah kecemasan atau ansietas, Upaya penanganan ansietas pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif yang terbukti efektif dalam menurunkan ansietas (kecemasan). **Tujuan** untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024. **Metode** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif berbentuk studi kasus. **Hasil** Penelitian menunjukkan data subjektif pasien mengatakan takut dengan kondisi penyakit saat ini yaitu hipertensi, kesulitan tidur. Data objektif tampak tegang dan gelisah, dengan diagnosis ansietas terkait krisis situasional. Intervensi yang diberikan yakni terapi relaksasi otot progresif 3 kali pertemuan. Evaluasi menunjukkan secara subjektif pasien mengatakan sudah tidak gelisah, tidak cemas, tidak kesulitan tidur, tidak khawatir dengan penyakit yang dimiliki. Secara objektif diperoleh data kebingungan menurun, khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, perilaku gelisah menurun, pola tidur membaik, kontak mata membaik. Asesmen yakni masalah keperawatan ansietas teratasi. Planning yang diberikan yakni mempertahankan intervensi dan menganjurkan melaksanakan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri. Simpulan Penelitian ini yaitu subyek penelitian mengalami penurunan ansietas setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: hipertensi, ansietas, terapi relaksasi otot progresif

RINGKASAN PENELITIAN
IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS
PADA PASIEN HIPERTENSI

Oleh: I Putu Pasek Darmayuda

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab utama mortalitas didunia dan menjadi penyebab resiko serangan jantung, stroke, dan gagal jantung. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak (akut). Di Indonesia, prevalensi hipertensi tertinggi ada di Provinsi Sulawesi Utara (13,21%), sementara di Bali prevalensinya 9,57% (Risikesdas, 2018). Dampak psikologis hipertensi termasuk kecemasan, di mana lebih dari 50% penderita hipertensi mengalami kecemasan yang dapat meningkatkan tekanan darah dan gangguan emosional. Terapi relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi gejala ansietas, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur, dengan metode ini mudah dilakukan dan tanpa efek samping.

Rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus mendalam. Subyek studi kasus ini adalah pasien hipertensi yang mengalami ansietas di wilayah kerja Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung, berusia 58 tahun, kooperatif dan bisa berkomunikasi dengan baik. Fokus studi kasus ini adalah memberikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Banjarangkan Kabupaten Klungkung. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara dan observasi.

Pengkajian keperawatan menunjukkan data subjektif berupa menderita hipertensi dua bulan lalu, mengonsumsi obat, dan mengeluhkan kecemasan serta kesulitan tidur, dengan gejala jantung berdebar dan telapak tangan berkeringat, dengan diagnosis ansietas terkait krisis situasional, Intervensi yang diberikan yakni terapi relaksasi otot progresif 3 kali pertemuan, Evaluasi menunjukkan ansietas menurun.

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta dapat menerapkan secara mandiri teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada penderita hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapat Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Banjarangkan I Kabupaten Klungkung Tahun 2024” tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya berkat dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, STr.Keb.,S.Kep.Ners.,M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dalam menempuh pendidikan Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja,S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar Karena telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Wayan suardana,S.Kep.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar Karena telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak dr. I Wayan Agus Arisnawan selaku Kepala Puskesmas Banjarangkan I kabupaten Klungkung beserta staf yang telah memberikan izin dan memfasilitas peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak I Nengah Sumirta,SST,S.Kep,Ns.M.kes, selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membagi pengetahuan, dan memberikan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu I Gusti Ayu Harini,SKM.M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti, sehingga peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan sesuai harapan.
8. Bapak I Made Sukadana dan Ibu Ni Made Budiasih serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman-teman Jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang berkontribusi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang objektif bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan usulan karya tulis ilmiah ini

Denpasar, Febuari 2024

Peneliti,

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Relaksasi Otot Progesif.....	7
B. Konsep Ansietas	13
C. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Pasien Hipertensi ..	18
D. Konsep Hipertensi	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis/Rancangan Penelitian	32

B.	Subjek Studi Kasus.....	32
C.	Fokus Studi Kasus	33
D.	Definisi Operasional.....	33
E.	Metode Pengumpulan Data	34
F.	Instrumen Studi Kasus.....	35
G.	Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	35
H.	Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	37
I.	Analisis Data Dan Penyajian Data	37
J.	Etik Studi Kasus	38
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Studi Kasus	39
B.	Pembahasan	46
C.	Keterbatasan	51
 BAB V SIMPULAN		
A.	Simpulan.....	52
B.	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....		54
 LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Table 1 Tanda Dan Gejala Ansietas.....	17
Table 2 Definisi Oprasional	33
Table 3 Pengumpulan Data Masalah Keperawatan Pada Pasien Ansietas	39
Table 4 Diagnosis Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas.....	42
Table 5 Intervensi Keperawatan Pada Pasien Ansietas	43
Table 6 Implementasi Keperawatan Pada Pasien Ansietas	44
Table 7 Evaluasi Keperawatan Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	59
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya	60
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Subyek Penelitian	61
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Subyek Penelitian.....	62
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>) Sebagai Subjek Peneliti	63
Lampiran 6 Lembar Observasi Pre Intervensi.....	66
Lampiran 7 Lembar Observasi Tingkat Ansietas Post Intervensi	67
Lampiran 8 Intervensi Keperawatan	68
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	73
Lampiran 10 Surat Izin Studi Pendahuluan	74
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 12 Persetujuan Etik.....	76
Lampiran 13 Validasi Bimbingan.....	77
Lampiran 14 Bukti Penyelesaian Administrasi	78