

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN  
HIPERTENSI DI KELURAHAN TURANGGA  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIJAGRA  
LAMA KOTA BANDUNG: PENDEKATAN  
*EVIDENCE BASED NURSING*  
TEKNIK RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF**

**KARYA ILMIAH AKHIR KOMPREHENSIF (KIAK)**



**FITRI  
NIM 402022006**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG  
2023**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN  
HIPERTENSI DI KELURAHAN TURANGGA  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIJAGRA  
LAMA KOTA BANDUNG: PENDEKATAN  
*EVIDENCE BASED NURSING*  
TEKNIK RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF**

**KARYA ILMIAH AKHIR KOMPREHENSIF (KIAK)**

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah  
Bandung*



**FITRI**  
NIM 402022100

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

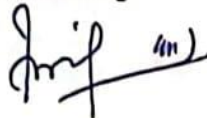
**FITRI**  
**NIM. 402022006**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI  
KELURAHAN TURANGGA WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIJAGRA  
LAMA KOTA BANDUNG: PENDEKATAN EVIDENCE BASED  
NURSING  
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

**Karya Ilmiah Akhir ini telah disetujui dan dipertanggungjawabkan di hadapan Sidang Penguji  
Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Bandung**

Oleh:

Pembimbing



**Enisah S. Ken, Ners., M. Ken**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa KIAK yang berjudul:  
**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI  
KELURAHAN TURANGGA WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
CIJAGRA LAMA KOTA BANDUNG: PENDEKATAN  
EVIDENCE BASED NURSING TEKNIK RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF**

Disusun Oleh:

**FITRI**

**NIM. 402022006**

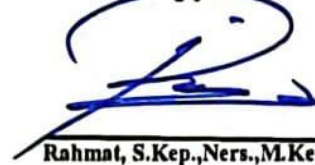
Telah disetujui dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Karya Ilmiah Akhir  
Komprehensif Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Bandung dan telah  
dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima  
Bandung, Juni 2023

Penguji I




**Yayat Hidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep**

Penguji II



**Rahmat, S.Kep.,Ners.,M.Kep**

Ketua Penguji



**Enisah, S.Kep.,Ners.,M.Kep**

Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi Profesi Ners  
Universitas 'Aisyiyah Bandung



**Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep**

## SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Fitri  
NIM : 402022006  
Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**"Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Di Kelurahan Turangga Wilayah Kerja Puskesmas Cijagra Lama Kota Bandung : Pendekatan Evidence Based Nursing Teknik Relaksasi Otot Progresif"**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



**Fitri**

## **MOTTO DAN PESRSEMBAHAN**

**Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan  
karena itu bila kau telah selesai (Mengerjakan yang lain)  
dan Kepada Tuhan, berharaplah  
(QS Al Insyirah : 68)**

**Kita tidak bisa kembali kemasa lalu, maka tetepilah  
maju kemasa depan dan jangan pernah  
mengulangi kesalahan yang sama  
(Penulis)**

**Karya tulis ilmiah ini dipersembahkan untuk :**

**Kedua Orang tuaku**

**Suami tercinta**

**Anak-anakku tersayang**

**Adik-adikku**

**Teman teman seperjuangan**

**Almamaterku**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanallah wa Ta'ala atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KIA-K) dalam rangka memenuhi persyaratan ujian akhir Profesi Ners Jurusan Keperawatan yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Di Kelurahan Turangga Wilayah Kerja Puskesmas Cijagra Lama Kota Bandung : Pendekatan Evidence Based Nursing Teknik Relaksasi Otot Progresif”.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga Karya Ilmiah ini dapat terselesaikan pada waktunya. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.An. Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M.Kep. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nina Gartika, S.Kp., M.Kep. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Enisah, S.Kep.,Ners.,M.Kep Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran dalam memberikan dukungan, pengarahan serta saran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Komprehensif ini.

5. Yayat Hidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep Selaku penguji sidang I yang telah memberikan masukan selama pelaksanaan ujian Karya Ilmiah Akhir Komprehensif.
6. Rahmat, S.Kep.,Ners.,M.Kep Selaku penguji sidang II yang telah memberikan masukan selama pelaksanaan ujian Karya Ilmiah Akhir komprehensif.
7. Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan serta do'a yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Komprehensif ini terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Penulis juga sering menjumpai berbagai macam hambatan dan keterbatasan penulis dalam penguasaan pengetahuan. Oleh karena itu penulis menerima segala saran dan kritik yang bersifat membangun agar penulis dapat memperbaiki Karya Ilmiah Akhir Komprehensif ini.

Bandung, Juni 2023

Fitri



## ABSTRAK

Fitri

402022006

### **ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN TURANGGA WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIJAGRA LAMA KOTA BANDUNG: PENDEKATAN EVIDENCE BASED NURSING TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Pendahuluan : Hipertensi merupakan kondisi dimana individu mengalami peningkatan tekanan darah diatas rentang normal yang apabila tidak mendapat penatalaksanaan dengan baik akan menimbulkan komplikasi lainnya. Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia yang diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai (29%). Dampak dari hipertensi apabila tidak segera ditangani dapat mengakibatkan kelainan yang fatal. Melihat kejadian dan dampak dari hipertensi, maka perlu dilakukan penatalaksanaan hipertensi salah satunya pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif yang dapat di lakukan secara mandiri dan tidak menimbulkan efek samping. Tujuan penulisan Karya Ilmiah ini untuk melakukan Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi dengan Pendekatan Evidence Based Nursing Teknik Relaksasi Otot Progresif. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan keluarga dengan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, tindakan, dan evaluasi keperawatan. Hasil dan Pembahasan : Hasil pengkajian pada kedua klien ditemukan keluhan utama yang sama yaitu Ketidak mampuan keluarga mengenal masalah dan Ketidak mampuan keluarga mengatasi masalah. Pada penengakkan diagnosa keperawatan keluarga terdapat dua diagnosa keperawatan keluarga yang sama yaitu Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dan Pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Perencanaan dan pelaksanaan ditunjang dengan fasilitas dan sarana yang mendukung yaitu dengan pemberian edukasi tentang hipertensi, pemanfaatan pelayanan fasilitas kesehatan dan pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif.

Kesimpulan dan Saran : Berdasarkan hasil evaluasi masalah keperawatan dapat teratasi karena keluarga dan pasien mampu mengikuti tindakan sesuai prosedur. Terdapat juga penurunan tekanan darah pada kedua anggota keluarga yang mengalami hipertensi setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa Teknik relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Siti Nur aisah, 2018). Disarankan agar relaksasi otot progresif menjadi pertimbangan dalam penurunan tekanan darah dan keluarga dapat merawat anggota keluarga dengan hipertensi serta menerapkan pola hidup sehat.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Teknik Relaksasi Otot Progresif, Asuhan Keperawatan Keluarga

## **ABSTRACT**

Fitri

402022006

### ***NURSING CARE FOR FAMILIES WITH HYPERTENSION IN TURANGGA KELURAHAN, WORKING AREA OF THE CIJAGRA LAMA PUSKESMAS, BANDUNG CITY: AN EVIDENCE BASED NURSING APPROACH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES***

*Introduction: Hypertension is a condition in which individuals experience an increase in blood pressure above the normal range which if not managed properly will cause other complications. Hypertension is one of the non-communicable diseases that suffers the most from the people of Indonesia, which is estimated to reach 29% in 2025. The impact of hypertension if not treated immediately can lead to fatal abnormalities. Seeing the incidence and impact of hypertension, it is necessary to manage hypertension, one of which is the implementation of progressive muscle relaxation techniques that can be done independently and does not cause side effects. The purpose of writing this scientific paper is to carry out Nursing Care for Families with Hypertension with an Evidence Based Nursing Approach, Progressive Muscle Relaxation Techniques. This study uses a descriptive method in the form of a case study to explore the problem of family nursing care with the approach used is the family nursing care approach which includes nursing assessment, diagnosis, planning, action, and evaluation. Results and Discussion: The results of the assessment on both clients found the same main complaints, namely the inability of the family to recognize problems and the inability of families to overcome problems. In the implementation of family nursing diagnoses, there are two similar family nursing diagnoses, namely ineffective family health management and ineffective health maintenance. Planning and implementation are supported by supporting facilities and infrastructure, namely by providing education about hypertension, utilizing health facility services and providing progressive muscle relaxation therapy interventions. Conclusions and Suggestions: Based on the evaluation results, nursing problems can be resolved because families and patients are able to follow procedures according to procedures. There was also a decrease in blood pressure in both family members who had hypertension after the intervention of progressive muscle relaxation techniques, this is in line with previous research that progressive muscle relaxation techniques can effectively reduce blood pressure in hypertensive patients (Siti Nur Aisah, 2018). It is recommended that progressive muscle relaxation be considered in reducing blood pressure and families can treat family members with hypertension and adopt a healthy lifestyle.*

*Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Techniques, Family Nursing Care*

**SURAT PERNYATAAN  
KESEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitri

NIM : 402022006

Program Studi : Profesi Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**"Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Di Kelurahan Turangga Wilayah Kerja Puskesmas Cijagra Lama Kota Bandung : Pendekatan Evidence Based Nursing Teknik Relaksasi Otot Progresif"**

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, Juni 2023

Yang menyatakan,



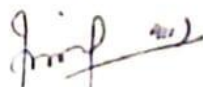
Fitri

Mengetahui,

Pembimbing

Nama

1. Enisah, S.Kep.Ners, M.Kep



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI ILMIAH .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	6
A. Konsep Keluarga .....	6
1. Pengertian Keluarga.....	6
2. Fungsi Keluarga.....	7
3. Tahap-Tahap Perkembangan Keluarga.....	8
4. Prinsi Dasar Penatalaksanaan .....	9
5. Tugas Keluarga Dalam Bidang Kesehatan .....	10
B. Konsep Dasar Hipertensi .....	12
1. Pengertian Hipertensi.....	12
2. Etiologi.....	13
3. Patofisiologi .....	14
4. Derajat Hipertensi.....	16
5. Tanda dan Gejala Hipertensi .....	16
6. Pemeriksaan Diagnostik.....	17
7. Komplikasi .....	18
8. Penatalaksanaan.....	19
9. Pathway .....	21
C. Konsep Dasar Keperawatan .....	21

1. Pengkajian .....	21
2. Diagnosa Keperawatan .....	25
3. Perencanaan.....	27
4. Implementasi .....	32
5. Evaluasi .....	33
D. Konsep Intervensi Keperawatan.....	34
1. PICO .....	34
2. Critical Appraisal.....	35
3. Deskripsi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	49
 BAB III TINJAUAN KASUS .....	 60
A. Laporan Kasus.....	60
1. Pengkajian .....	60
2. Diagnosis Keperawatan Keluarga .....	78
3. Rencana Asuhan Keperawatan Keluarga .....	84
4. Implementasi dan Evaluasi.....	86
 BAB IV PEMBAHASAN .....	 102
A. Pengkajian.....	102
B. Diagnosa Keperawatan .....	109
C. Perencanaan .....	110
D. Pelaksanaan dan Evaluasi .....	113
 BAB V PENUTUP.....	 117
A. Simpulan .....	117
B. Saran .....	119

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Derajat Hipertensi.....	16
Tabel 2.2 Prioritas Masalah keluarga.....	30
Tabel 2.3 Pico .....	34
Tabel 2.4 Critical Appraisal.....	36
Tabel 3.1 Identitas keluarga.....	65
Tabel 3.2 Riwayat dan tahapan keluarga.....	67
Tabel 3.3 Lingkungan .....	68
Tabel 3.4 Lingkungan 2.....	70
Tabel 3.5 Struktur Keluarga .....	71
Tabel 3.6 Fungsi keluarga .....	72
Tabel 3.7 Stres dan koping Keluarga .....	73
Tabel 3.8 Harapan keluarga.....	74
Tabel 3.9 Riwayat kesehatan anggota keluarga.....	74
Tabel 3.10 Analisis Data .....	81
Tabel 3.11 Diagnosis Keperawatan .....	84
Tabel 3.12 Skoring Keluarga 1 .....	84
Tabel 3.13 Skoring keluarga 2.....	85
Tabel 3.14 Prioritas Diagnosis Keperawatan .....	86
Tabel 3.15 Rencana Asuhan Keperawatan.....	87
Tabel 3.16 Implementasi dan Evaluasi Asuhan Keperawatan .....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi .....	21
Gambar 2.2 Gerakan tangan .....	56
Gambar 2.3 Gerakan otot tangan .....	57
Gambar 2.4 Gerakan otot siku dan lengan atas .....	57
Gambar 2.5 Gerakan otot bahu .....	58
Gambar 2.6 Gerakan otot kepala dan leher .....	58
Gambar 2.7 Gerakan otot leher .....	59
Gambar 2.8 Gerakan otot wajah 1 .....	60
Gambar 2.9 Gerakan otot wajah 2 .....	60
Gambar 2.10 Gerakan otot wajah 3 .....	61
Gambar 2.11 Gerakan otot wajah 4 .....	61
Gambar 2.12 Gerakan otot punggung .....	61
Gambar 2.13 Gerakan otot dada .....	62
Gambar 2.14 Gerakan otot perut.....	63
Gambar 2.15 Gerakan otot kaki dan paha .....	63
Gambar 2.16 Gerakan otot kaki dan paha 2 .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SAP Realaksasi Otot Progresif .....	21
Lampiran 2. Poster Realaksasi Otot Progresif .....	56
Lampiran 3. Kegiatan Bimbingan.....	57
Lampiran 4. Hasil uji Turnitin .....	57
Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup.....	58



## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Fita Aisyah, 2009. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Primer di Desa Trumuh Klaten Selatan*. Stikes Aisyiyah : Yogyakarta
- Adnan Faris Naufal, *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi*. Jurnal Kesehatan, 2020
- Brunner & Suddarth, 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*,. Jakarta EGC
- Dalyoko, 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Mojosari Boyolali*
- Depkes Jatim, 2017. *Profile Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017*. Depkes: Jawa Timur
- Hendra Efendi. *Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi*. Jurnal Kedokteran UNILA, 2016
- Irianto Koes, 2015. *Epidemiologi Penyakit Menular & Tidak Menular Panduan Klinis*. Alfabeta : Bandung
- Nurarif, Amin Huda & Kusuma, Hardi. 2016. *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC NOC Jilid 4*. Jakarta:EGC
- PROFESI, Volume 14, Nomor 1, September 2016. TUGAS KESEHATAN KELUARGA SEBAGAI UPAYA MEMPERBAIKI STATUS KESEHATAN DAN KEMANDIRIAN LANJUT USIA THE FAMILY HEALTH TASKAS EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH STATUS AND INDEPENDENCE OF ELDERY. Tutik Yuliyanti
- Tim Pokja SDKI PPNI. 2016. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
- Edisi 1. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia  
Definisi Dn Indikator Diagnostik. Jakarta Selatan : Dewan PengurusPusat PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia  
Definisi Dn Indikator Diagnostik. Jakarta Selatan : Dewan PengurusPusat PPNI.

- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dn Indikator Diagnostik. Jakarta Selatan : Dewan PengurusPusat PPNI
- M. Ilham, Efektifitas Relaksasi Otot progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia, Jurnal Akademika Baiturrahim, 2019
- Sri Mulyati Rahayu, *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi*. Media Karya Kesehatan, 2020
- Siti Nur aisah, *Perbedaan efektifitas teknik relaksasi benson dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, 2018
- Waryantini, *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Healthy Journal, 2021