



KARYA TULIS ILMIAH
(STUDI KASUS)

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSUD DR. KOESNADI
BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

MELA HELIYATUS SARIROH
2201021014

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSUD DR. KOESNADI
BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

MELA HELIYATUS SARIROH
2201021014

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website: <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mela Heliyatus Sariroh
NIM : 2201021014
Tempat, tanggal lahir : Jember, 14 Juli 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Abdul Arab, Dusun Krajan, Desa Ledokombo,
Kec. Ledokombo
Jurusan/Program Studi : DIII- Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah, dengan judul di bawah ini:

Implementasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. Koesnadi Bondowoso:

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 23 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



(Mela Heliyatus Sariroh)

NIM 2201021014

MOTO

“Jadilah kuat, untuk segala hal yang membuatmu patah, *it's okey just say it* qodarullah”

“Mustahil Allah SWT membawamu sejauh ini hanya untuk gagal”

“Bersabarlah, kadang kita perlu melewati hal terburuk untuk mendapatkan hal terbaik”

“Disaat semua tak seperti biasanya, maka terbiasalah tanpa semuanya”



HALAMAN PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSUD DR. KOESNADI
BONDOWOSO**

Oleh:

MELA HELIYATUS SARIROH
2201021014

Laporan KTI ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui
untuk dipertahankan dihadapan Tim penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 23 Juni 2025

Pembimbing



Dr. Ns. Cipto Susilo, S.Kep., S.Pd, M.Kep
NPK. 1970071519305382

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2025

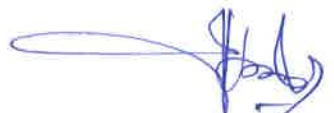
Penguji I


Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.kep., Sp.Kep.MB
NPK. 1990021011509368

Penguji II


Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked
NPK. 1967121610704448

Penguji III


Dr. Ns. Cipto Susilo, S.Kep., S.Pd, M.Kep.
NPK. 1970071519305382

PENGESAHAN
IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSUD DR. KOESNADI
BONDOWOSO

Oleh:

MELA HELIYATUS SARIROH
2201021014

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2025

1. Penguji I : Ns. Ginanjar Sasmito A, M.Kep., Sp.Kep.MB (.....)
NPK. 1990021011509368
2. Penguji II : Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked (.....)
NPK. 1967121610704448
3. Penguji III : Dr. Ns. Cipto Susilo, S.Kep., S.Pd., M.Kep (.....)
NPK. 1970071519305382

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah jember

(Ns. Sri Wahyuni Adriani, M. Kep., Sp. Kep. Kom)
NPK.1988030311703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa tanpa adanya dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni Adriani, M. Kep., Sp. Kep. Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S. Kep., M. Kes., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Dr. Cipto Susilo, S.Pd., S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.
4. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu dan mendidik saya selama perkuliahan.
5. Orang tua serta keluarga besar saya yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan motivasi tanpa henti kepada saya.
6. Sahabat-sahabat yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam menyelesaikan laporan ini.

Saya berharap bahwa Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dunia akademik. Saya juga menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan.

Jember, 16 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER LUAR.....	i
COVER DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH.....	vi
PENGESAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Hipertensi	6
2.1.1 Definisi Hipertensi	6
2.1.2 Klasifikasi.....	7
2.1.3 Etiologi	8
2.1.4 Manifestasi klinis	11
2.1.5 Komplikasi	11
2.1.6 Patofisiologi	13
2.1.7 Pathway	15
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang.....	19
2.1.9 Penatalaksanaan	20
2.2 Konsep Nyeri	23
2.2.1 Definisi Nyeri.....	23
2.2.2 Penyebab	24
2.2.3 Data Mayor dan Data Minor	24
2.2.4 Mekanisme fisiologi nyeri.....	25
2.2.5 Patofisiologi nyeri tengkuk pada Hipertensi	27

2.2.6	Teori Gate Control	29
2.2.7	Pengukuran Skala Nyeri.....	31
2.3	Konsep Progressive Muscle Relaxation (PMR)	34
2.3.1	Definisi	34
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan	43
2.4.1	Pengkajian	43
2.4.2	Pemeriksaan Fisik	46
2.4.3	Diagnosa Keperawatan.....	47
2.4.4	Intervensi	48
2.4.5	Implementasi	49
2.4.6	Evaluasi	50
2.5	Penelitian Terkait	50
BAB III METODE PENELITIAN		53
3.1	Desain Penelitian	53
3.2	Subyek Penelitian.....	53
3.3	Fokus Penelitian.....	53
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	53
3.5	Definisi Operasional	54
3.6	Instrumen Penelitian	55
3.7	Metode Pengumpulan Data.....	55
3.8	Alur Pelaksanaan Penelitian.....	56
3.9	Analisa Data.....	56
3.10	Etika Penelitian	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		59
4.1	Hasil Studi Kasus.....	59
4.1.1	Pengkajian	59
4.1.2	Implementasi Keperawatan.....	66
4.1.3	Evaluasi Keperawatan	69
4.2	Pembahasan.....	70
4.2.1	Pengkajian	70
4.2.2	Implementasi Keperawatan.....	72
4.2.3	Evaluasi Keperawatan	74
4.2.4	Keterbatasan Penulis	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		79
5.1	Kesimpulan	79
5.2	Saran	80
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN.....		85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi AHA/ACA	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi ESH/ESC.....	8
Tabel 2.3 Penelitian Terkait	50
Tabel 3.1 Definisi Oprasional	54
Tabel 4.1 Pemeriksaan Diagnostik.....	65
Tabel 4.2 Implementasi Keperawatan.....	66
Tabel 4.3 Evaluasi Keperawatan.....	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Pathway Hipertensi	15
Gambar 2.4 <i>Numeric Rating Scale</i>	32
Gambar 2.5 <i>Wang Backer Faces Pain Rating Scale</i>	33
Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Relaksasi Otot Progressiv	86
Lampiran 2 Surat Lembar Observasi	88
Lampiran 3 Informed Consent	89
Lampiran 4 Surat Pernyataan Penelitian	90
Lampiran 5 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.....	91
Lampiran 6 Surat Rekomendasi Bakesbangpol	92
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian Bakesbangpol	93
Lampiran 8 Surat Direktru	94
Lampiran 9 Surat Keterangan bebas Plagiarisme	95
Lampiran 10 Surat Komite Etik Rumah Sakit	96
Lampiran 11 Surat Keterangan Penelitian di Rumah Sakit.....	97
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	98
Lampiran 13 Surat Keterangan Kebenaran Pengambilan Data.....	99