



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP RESIKO PERFUSI CEREBRAL TIDAK EFEKTIF
PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DI RUANG
MELATI ATAS RS DR. SOEBANDI JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi “Ners”

Oleh :

Diah Anik Wulandari, S.Kep
NIM : 2501031038

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP RESIKO PERFUSI CEREBRAL TIDAK EFEKTIF
PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DI RUANG
MELATI ATAS RS DR. SOEBANDI JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi “Ners”

Oleh :

Diah Anik Wulandari, S.Kep

NIM : 2501031038

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP RESIKO PERFUSI CEREBRAL TIDAK EFEKTIF
PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DI RUANG
MELATI ATAS RS DR. SOEBANDI JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh :

Diah Anik Wulandari

25.01031.038

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya Ilmiah
Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2026

Pembimbing I


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

LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP RESIKO PERFUSI CEREBRAL TIDAK EFEKTIF PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DI RUANG MELATI ATAS RS DR. SOEBANDI JEMBER

Oleh :

Diah Anik Wulandari

NIM : 21.1101.1058

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2026

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1979070110112289
2. Penguji II : Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1982061911203699
3. Penguji III : Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB (.....)
NPK. 1990021011509368

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Pada Program Studi Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2026

Penguji I



Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1979070110112289

Penguji II



Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1982061911203699

Penguji II



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari, tanpa bantuan dan bimbingan berbagai pihak pada penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hanafi, M.pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp. Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember dan Dosen Pembimbing pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
4. Direktur RS dr. Soebandi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Instansi yang dipimpinnya.
5. Kedua orang tua dan keluarga penulis, yang telah memberikan ridho dan restu sehingga penulis dapat mencapai titik ini.
6. Semua pihak dan teman di almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan,

dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas penelitian ini.

Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam proposal penelitian ini. Harapan penulis semoga penelitian ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, 2026

Penulis



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kekuatan sehingga Proposal ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, dengan harapan kita semua memperoleh syafaatnya di hari akhir kelak. Dengan penuh rasa syukur, penulis mempersembahkan proposal ini kepada:

1. Ucapan Terima kasih untuk kedua Orang Tua tercinta, Ibu Marsih S.Pd dan Ayah Sugito yang sangat saya sayangi, yang telah mencurahkan kasih sayang, support, doa tiada henti serta restunya sehingga saya bisa seperti saat ini.
2. Ucapan terima kasih kepada Keluarga besar yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan kepada saya dalam keadaan apapun.
3. Ucapan terima kasih untuk para dosen yang telah menjadi orang tua kedua saya yang tidak bisa disebut satu persatu yang selalu memberi motivasi dan inovasi agar selalu semangat dalam melaksanakan perkuliahan.
4. Ucapan terima kasih kepada kakakku tersayang kakak Dian Fajar Ningsih A.Md.Keb dan kopda Robby satriawan yang sudah memberi support kepada adeknya sehingga bisa tersusun karya ilmiah ini.
5. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada suami saya, Pratu Ashraf Saputra, S. NRP. 1721109020005084, atas segala cinta, doa, kesabaran, pengorbanan, dan dukungan yang telah diberikan. Terima kasih telah setia mendampingi perjalanan pendidikan saya sejak Program Sarjana (S1) Keperawatan hingga menyelesaikan Program Profesi Ners. Terima kasih atas semangat, perhatian, serta dukungan moril, materi, tenaga, dan pikiran yang senantiasa diberikan dalam setiap langkah perjuangan saya.
6. Semua pihak yang saya tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung dalam berbagai bentuk selama penulisan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini. Semoga Allah Subhannahu wa Ta'ala membalas semua kebaikan dengan berlipat ganda.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail : fikes@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diah Anik Wulandari, S.Kep
NIM : 2501031038
Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 28 Maret 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Sumberjati, Rt. 05 Rw. 02 Desa Grajagan, Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur.
Jurusan/Program Studi : Program Studi Profesi Ners
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir, dengan Judul di bawah ini :

IMPLEMENTASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP RESIKO PERDUSI CEREBRAL TIDAK EFEKTIF PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DI RUANG MELATI ATAS RS DR SOEBANDI JEMBER

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, 2026

Yang Membuat Pernyataan,



(Diah Anik Wulandari, S.Kep)

NIM.2501031038

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERSEMBAHAN.....	ix
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
MOTTO	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat.....	7
1.4.1 Teoritis.....	7
1.4.2 Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Dasar Stroke Non Hemoragic.....	10
2.1.1 Definisi Stroke Non Hemoragik	10
2.1.2 Etiologi Stroke Non Hemoragik	11
2.1.3 Manifestasi Klinis Stroke Non Hemoragic.....	16
2.1.4 Klasifikasi Stroke Non Hemoragic	16
2.1.5 Patofisiologi	18
2.1.6 Komplikasi Stroke Non Hemoragic.....	19
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang Stroke Non Hemoragic	22
2.1.8 Penatalaksanaan	27
2.1.9 Penatalaksanaan Non Farmakologi.....	28
2.1.10 Rehabilitasi	30
2.2 Konsep <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	30
2.2.1 Definisi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	30
2.2.2 Tujuan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	32

2.2.3 Manfaat <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	32
2.2.4 Faktor – faktor <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	33
2.2.5 Mekanisme <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	34
2.3 Keaslian Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	41
3.2 Subjek Penelitian	42
3.3 Fokus Penelitian.....	42
3.4 Lokasi dan waktu penelitian	43
3.5 Instrumen Penelitian	44
3.6 Metode Pengumpulan data	45
3.7 Analisa Data dan Penyajian Data	46
3.8 Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Data Umum.....	49
4.2 Data Khusus.....	53
4.3 Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
4.1 Kesimpulan.....	79
4.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	84
LAMPIRAN	85

MOTTO

“Setetes Keringat Orang Tuaku Yang Keluar, Ada Seribu Langkahku Untuk Maju”

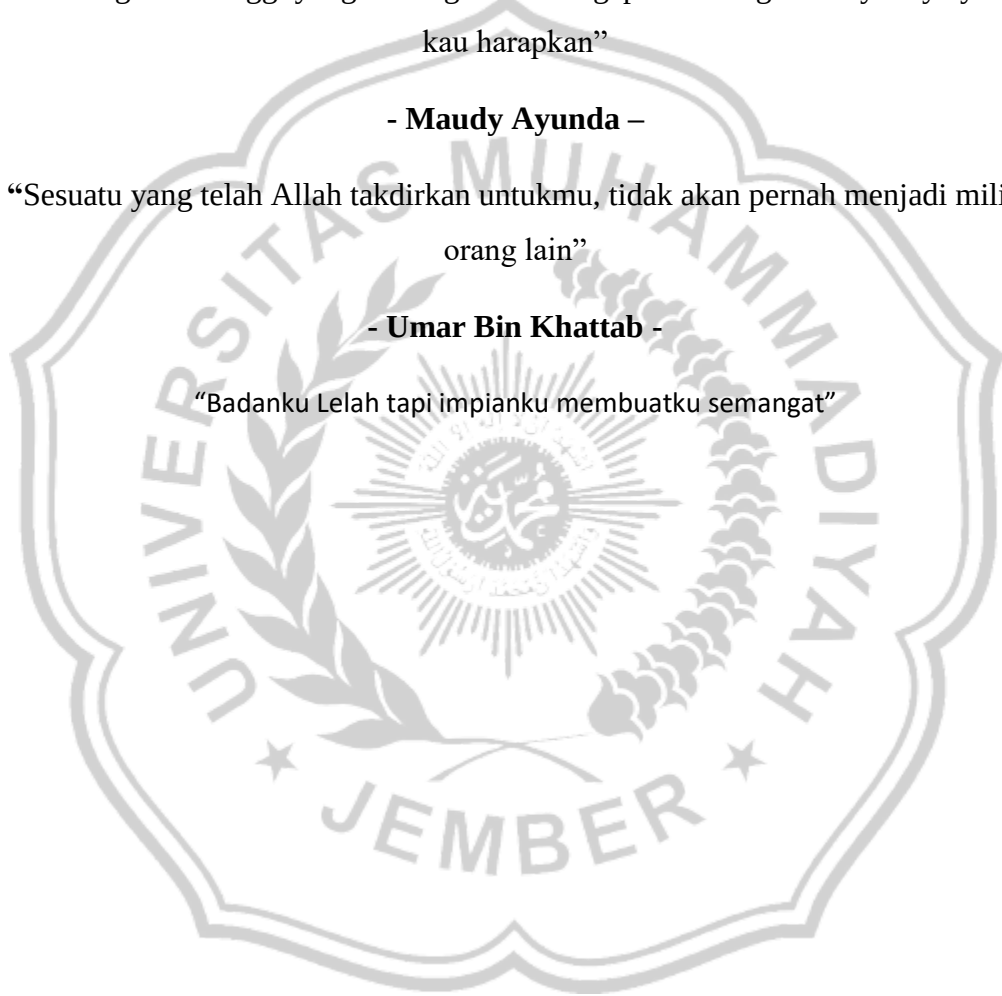
“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Tak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

- **Maudy Ayunda** -

“Sesuatu yang telah Allah takdirkan untukmu, tidak akan pernah menjadi milik orang lain”

- **Umar Bin Khattab** -

“Badanku Lelah tapi impianku membuatku semangat”



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Keaslian Penelitian.....	36
Tabel 4. 1 Identitas Klien	49
Tabel 4. 2 Riwayat Penyakit.....	49
Tabel 4. 3 Pola Fungsi Kesehatan	50
Tabel 4. 4 Pemeriksaan Fisik	51
Tabel 4. 5 Analisa Data	53
Tabel 4. 6 Pelaksanaan Keperawatan	54
Tabel 4. 7 Evaluasi Keperawatan	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP <i>Progresive Muscle Relaxation</i> (PMR)	85
Lampiran 2 Lembar Permohonan Responden.....	102
Lampiran 3 Informed Consent	103
Lampiran 4 Surat Bebas Plagiasi	104
Lampiran 5 Lembar Konsul KIA	105
Lampiran 6 Dokumentasi Pengambilan Data	106
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	107

