

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY.M DENGAN
MELAKUKAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI RT 003 RW 003
KEL. KALUMBUK KEC. KURANJI
KOTA PADANG TAHUN 2024**

KEPERAWATAN KELUARGA



Oleh

Tiara Ladys Liana, S.Kep

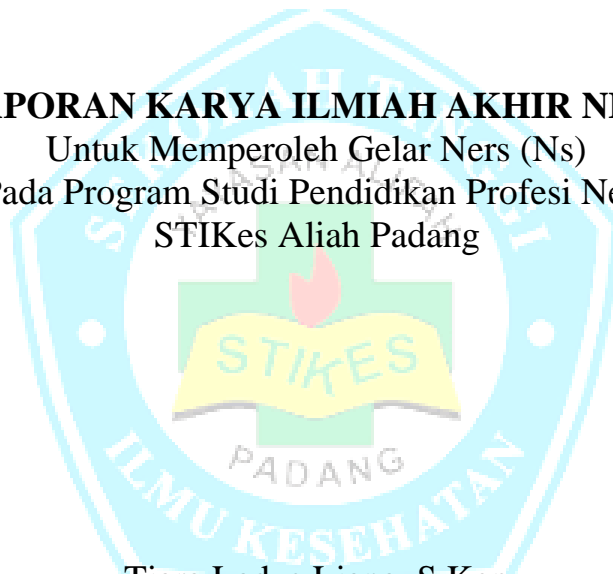
2314901081

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY.M DENGAN
MELAKUKAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI RT 003 RW 003
KEL. KALUMBUK KEC. KURANJI
KOTA PADANG TAHUN 2024**

Keperawatan Keluarga

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
STIKes Aliah Padang



Tiara Ladys Liana, S.Kep
2314901081

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2024**

PERSETUJUAN LAPORAN ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY.M DENGAN
MELAKUKAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI RT 003 RW 003
KEL. KALUMBUK KEC. KURANJI
KOTA PADANG TAHUN 2024**

Tiara Ladys Liana, S.Kep
2314901081

Laporan Ilmiah Akhir Ners Disetujui
September 2024
Oleh :

Pembimbing



(Ns. Conny Oktizulvia, M.Kep)

Mengetahui,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang
Ketua



(Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed)

PERSETUJUAN PENGUJI

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY.M DENGAN
MELAKUKAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI RT 003 RW 003
KEL. KALUMBUK KEC. KURANJI
KOTA PADANG TAHUN 2024

Tiara Ladys Liana, S.Kep
2314901081

Laporan Karya Ilmiah Ners ini telah diuji dan dinilai oleh
Penguji Program Studi Pendidikan Profesi Ners Pada
September Tahun 2024

Oleh :

TIM PENGUJI :

Pembimbing : Ns. Conny Oktizulvia, S.Kep.,M.Kep

()

Penguji I : Ns. Helmanis Suci, S.Kep., M.kep

()

Penguji II : Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep., M.kep

()

Mengetahui
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang
Ketua

(Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed)



RINGKASAN EKSLUSIF
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
KIAN, September 2024

Tiara Ladys Liana, S.Kep

Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.M Dengan Melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RT 003 RW 003 Kel. Kalumbuk Kec. Kuranji Kota Padang Tahun 2024.

xiii + 112 Halaman + 9 Tabel + 7 Gambar + 6 Lampiran

RINGKASAN EKSLUSIF

Hipertensi merupakan kelainan kardiovaskuler yang menjadi penyebab kematian utama di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018), batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah $\leq 130/85$ mmHg. Berdasarkan data survei awal yang dilakukan penulis pada tanggal 25 Juli-4 Agustus di RT 003 RW 003 Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji ditemukan 135 KK dengan jumlah penduduk 534 jiwa, Jumlah penderita hipertensi sebanyak 95 orang (18%). Dari 95 orang ditemukan 20 orang dengan penyakit hipertensi yang berada di RT 003 RW 003. Saat dilakukan wawancara terdapat 5 orang yang mengalami gejala seperti sakit kepala, kuduk terasa berat dan tidak kontrol ke puskesmas terdekat. Tujuan pemberian asuhan keperawatan keluarga untuk mengurangi hipertensi pada keluarga Ny.M.

Diagnosa yang diangkat dari kasus adalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif, Defisit pengetahuan, Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Pelaksanaan implementasi yang dilakukan kepada Ny.M dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan hipertensi didapatkan tekanan darah menurun dari derajat II (168/100 mmHg) menjadi derajat I (148/80 mmHg). Evaluasi keperawatan yang didapatkan dari semua perencanaan dapat menurunkan tekanan darah dengan pemberian terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Kesimpulan dari penulisan Karya Ilmiah ini bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menurunkan tekanan darah. Diharapkan dengan memberikan asuhan keperawatan, keluarga dapat menambah pengetahuan dalam merawat anggota keluarga yang sakit dan keluarga juga dapat menerapkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) setiap hari dengan melakukan latihan 1 kali sehari. Diharapkan kepada keluarga Ny.M dapat menerapkan PMR untuk mengurangi hipertensi yang dialaminya.

Daftar bacaan : (2016-2023)

Kata kunci : Hipertensi , *Progressive Muscle Relaxation* , Keluarga

SUMMARY EXCLUSIVE

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

KIAN, September 2024

Tiara Ladys Liana, S.Kep

Family Nursing Care for Mrs. M Using Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertension Sufferers at RT 003 RW 003 Kel. Kalumbuk District. Kuranji Padang City in 2024.

xiii + 112 Pages + 9 Tables + 7 Figures + 6 Attachments

SUMMARY EXCLUSIVE

Hypertension is a cardiovascular disorder that is the main cause of death throughout the world. According to the World Health Organization (WHO, 2018), the blood pressure limit that is still considered normal is $\leq 130/85$ mmHg. Based on initial survey data conducted by the author on 25 July-4 August at RT 003 RW 003, Kalumbuk Village, Kuranji District, 135 families were found with a population of 534 people. The number of hypertension sufferers was 95 people (18%). Of the 95 people, 20 people were found with hypertension who were in RT 003 RW 003. During the interviews, there were 5 people who experienced symptoms such as headaches, a heavy neck and could not go to the nearest health center for control. The aim of providing family nursing care is to reduce hypertension in Mrs.M's family.

The diagnoses raised from the case were ineffective health maintenance, knowledge deficit, ineffective family health management. Non-pharmacological intervention that can be done independently to reduce blood pressure is by providing Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy.

The implementation carried out on Mrs. M was carried out for 6 consecutive days with hypertension, it was found that blood pressure decreased from grade II (168/100 mmHg) to grade I (148/80 mmHg). The nursing evaluation obtained from all plans can reduce blood pressure by providing Progressive Muscle Relaxation (PMR) relaxation therapy.

The conclusion from writing this Scientific Work is that Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy can reduce blood pressure. It is hoped that by providing nursing care, families can increase their knowledge in caring for sick family members and families can also apply Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy every day by doing exercises once a day. It is hoped that Mrs.M's family can implement PMR to reduce the hypertension she is experiencing.

Reading list: (2016-2023)

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, family