KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KLIEN HIPERTENSI DALAM MENGONTROL TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OHOIJANG WATDEK

Oleh:
MARTHINA CLAUDIA KADTABALUBUN
NIM: P07120223061

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TUAL
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KLIEN HIPERTENSI DALAM MENGONTROL TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OHOIJANG WATDEK

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Tual Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Oleh:
MARTHINA CLAUDIA KADTABALUBUN
NIM: P07120223061

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TUAL
TAHUN 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Marthina Claudia Kadtabalubun

NIM : P07120223061

Program Studi : Keperawatan Tual

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikir orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Langgur, 27 Juni 2026
Pembuat Pernyataan

Marthina Claudia Kadtabalubun
NIM. P07120223061

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis ilmiah oleh Marthina Claudia Kadtabalubun NIM: P07120223061 dengan judul ''Implementasi Keperawatan Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Ohoijang Watdek'' telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Langgur, 27 Juni 2026
Pembimbing

Ns. Notesya A. Amanupunnyo, S.Kep., M.Kep
NIP. 19791122 200212 2 002

Kemenkes
Poltekkes Maluku

HALAMAN PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah oleh Marthina Claudia Kadtabalubun NIM: P07120223061, dengan Judul "Implementasi Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Ohoijang Watdek" telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal, 27 Juni 2026

Dewan Penguji
Penguji Ketua

Ns. Muhammad Amrullah, S.Kep., M.Kep
NIP. 19861107 202321 1 1 010

Penguji Anggota I

Ns. Yohanis Lefta, S.Kep., M.Kep
NIP. 19740327 199703 1 001

Penguji Anggota II

Ns. Notesya A. Amanupunnyo, S.Kep., M.Kes
NIP. 19791122 200212 2 002

Mengesahkan
Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku

Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M.Kes
NIP. 19710812 199403 2 001

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan Tual

Ns. Lucky Herry Noya, S.Kep., M.Kep
NIP. 19690618 199603 1 002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan Kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul ‘‘Implementasi Keperawatan Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Ohoijang Watdek’’.

Karya Tulis Ilmiah ini, disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Keperawatan Tual Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku. Penyusunan penelitian ini, dapat terselesaikan dengan baik atas dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd.,M.Kes, selaku direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku yang telah megizinkan peneliti berkuliah pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku khususnya Program Studi Keperawatan Tual.
2. Ns. Lucky H. Noya, S.Kep.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Keperawatan Tual yang telah memberikan izin serta dukungan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian ini, serta memberikan pengajaran, bimbingan, dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama peneliti menempuh pendidikan.
3. Rusli Rumlus, S.Kep, selaku kepala Puskesmas Ohoijang Watdek yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah kerja puskesmas Ohoijang Watdek.

4. Ns. Notesya A. Amanupunnyo, S.Kep.,M.Kes, selaku pembimbing sekaligus penguji anggota II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan kepada peneliti dalam penyusunan penelitian ini.
5. Ns. Muhammad Amrullah, S.Kep.,M.Kep, selaku penguji ketua yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini.
6. Ns. Yohanis Lefta, S.Kep.,M.Kep, selaku penguji anggota I yang telah memberikan saran yang bermanfaat dalam penyusunan penelitian ini.
7. Jonathan Kelabora, S.ST.,M.Kes, selaku koordinator tingkat yang telah memberikan arahan dan dukungan kepada peneliti selama proses pendidikan.
8. Ns. Yohanis Buiswarin, S.Kep, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
9. Seluruh Dosen, Tendik dan Pegawai pada Program Studi Keperawatan Tual
10. Tugas akhir ini selesai atas penyertaan Tuhan Yesus Kristus. Terima kasih untuk Bapa, Mama, dan Adik atas doa serta dukungan tanpa hentinya. Semoga Tuhan senantiasa memberkati.
11. Teman-teman angkatan diabetes melitus 23 dan teman-teman doremifasol yang selalu memberikan semangat dan motivasi bagi peneliti.

Peneliti menyadari sungguh bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam meningkatkan mutu penelitian.

Langgur, Juni 2026

Peneliti

HALAMAN ABSTRAK

Implementasi Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Ohoijang Watdek

Marthina Claudia Kadtabalubun, (2026)
Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
Program Studi Keperawatan Tual

Ns. Notesya A. Amanupunnyo, S.Kep.,M.Kes

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Tekanan darah, Nyeri.

Hipertensi adalah suatu kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri, dengan tekanan darah sistolik >120 mmHg dan diastolik >80 mmHg. Kasus hipertensi meningkat setiap tahun di Puskesmas Ohoijang Watdek, yang penatalaksanaannya masih didominasi terapi farmakologis serta terapi nonfarmakologis yang terbatas pada edukasi gaya hidup, sehingga intervensi komplementer seperti relaksasi otot progresif belum diterapkan secara optimal. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran tentang penerapan relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ohoijang Watdek. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 2 klien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah 3 hari intervensi, terjadi penurunan tekanan darah, yaitu pada Klien 1 dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan pada Klien 2 dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

ABSTRACT

Implementation of Progressive Muscle Relaxation in Hypertensive Patients Controlling Blood Pressure in the Work Area Ohoijang Watdek Community Health Center

Marthina Claudia Kadtabalubun, (2026)

Diploma III Nursing Study Program, Maluku Ministry of Health Polytechnic
Tual Nursing Study Program

Ns. Notesya A. Amanupunnyo, S.Kep., M.Kes

Keywords: *Nursing Care, Hypertension, Blood pressure, Pain.*

Hypertension is a chronic medical condition characterized by elevated blood pressure in the arteries, with systolic blood pressure >120 mmHg and diastolic blood pressure >80 mmHg. Cases of hypertension are increasing annually at the Ohoijang Watdek Community Health Center (Puskesmas). Its management remains dominated by pharmacological therapies, while non-pharmacological treatments are limited to lifestyle education, meaning complementary interventions such as progressive muscle relaxation have not been optimally implemented. This study aims to provide an overview of the application of progressive muscle relaxation as a non-pharmacological therapy to control blood pressure among hypertensive clients in the working area of the Ohoijang Watdek Community Health Center. This research utilized a descriptive method with a case study approach involving two hypertensive clients who met the inclusion and exclusion criteria. After three days of intervention, a decrease in blood pressure was observed: Client 1 experienced a reduction from 150/90 mmHg to 130/80 mmHg, and Client 2 from 150/90 mmHg to 140/80 mmHg. The results indicate that the implementation of progressive muscle relaxation can be utilized as a complementary therapy to help reduce blood pressure in hypertensive clients.