



LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI PENDEKATAN
KOMPLEMENTER UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIENGAGAL GINJAL KRONIS
YANG MENJALANI HEMODIALISA:
CASE REPORT**

OLEH

FRIDA DANGA HAWU

NIM 2404128

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

2025

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI PENDEKATAN
KOMPLEMENTER UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIENGAGAL GINJAL KRONIS
YANG MENJALANI HEMODIALISA:
*CASE REPORT***

Laporan Ujian Karya Ilmiah Akhir

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Ners

Oleh :

FRIDA DANGA HAWU

NIM 2404128

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI PENDEKATAN
KOMPLEMENTER UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS
YANG MENJALANI HEMODIALISA:
CASE REPORT

Oleh:

Frida Danga Hawu

NIM 2404128

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 17 September 2025

Pembimbing

Fransisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI PENDEKATAN
KOMPLEMENTER UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS
YANG MENJALANI HEMODIALISA:
CASE REPORT

Oleh :

Frida Danga Hawu

NIM 2404128

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 17 September 2025

Dosen Pembimbing

Fransisca Virmandani S.Kep., Ns., MAN

Mengesahkan

Mengetahui

Ketua STIKES Belthesda Yakkum

Ketua Program Studi Pendidikan

Profesi Ners



Nurda Ika Indiyas S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

ABSTRAK

FRIDA DANGA HAWU “Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai Pendekatan Komplementer untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa: *Case Report*”

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Seseorang yang tidak mengalami gangguan ginjal, namun menderita penyakit hipertensi dan tidak menerima pengobatan akan mengalami resiko komplikasi yang dapat merusak ginjal dan kerusakan tersebut akan memperburuk hipertensi, sehingga kondisi ini mengakibatkan prevalensi pasien hemodialisa meningkat dan jumlah kematian akibat penyakit ini juga tinggi. Salah satu cara yang menurunkan tekanan darah pada pasien hemodialisa yaitu melakukan terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan: Mengetahui sejauhmana terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien gagal ginjal.

Metode: Penelitian ini merupakan studi kasus pada pasien dengan diagnosa hipertensi yang sedang menjalani hemodialisa. Intervensi diberikan berupa terapi relaksasi otot progresif durasi 15-20 menit sekali pertemuan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi dengan menggunakan tensimeter. Data tambahan diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap respon pasien selama menjalani terapi.

Hasil: Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 2 hari, tekanan darah pasien berhasil terkontrol dengan sistolik menurun dari 167 mmHg menjadi 136 mmHg dan diastolik menurun dari 92 mmHg menjadi 80 mmHg. Pasien menyampaikan kepala tidak terasa sakit dan tangan terasa ringan setelah mengikuti latihan.

Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah

Saran: Terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi pada pasien hipertensi. Peneliti selanjutnya meneliti pasien dengan hipertensi dengan kombinasi terapi musik atau benson setelah melakukan intervensi supaya mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Gagal Ginjal Kronik, Hipertensi, Hemodialisa, *Case report*.

xv + 44 halaman + 4 tabel + 2 Gambar + 1 Skema + 6 Lampiran

Kepustakaan: 42, 2017-2025

ABSTRACT

FRIDA DANGA HAWU “Progressive Muscle Relaxation Therapy as a Complementary Approach to Lower Blood Pressure in Chronic Kidney Failure Patients Undergoing Hemodialysis: A Case Report”

Background: Hypertension is a non-communicable disease. Hypertension, or high blood pressure, is a condition in which systolic blood pressure is greater than or equal to 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is greater than or equal to 90 mmHg. A person who does not have kidney problems, but suffers from hypertension and does not receive treatment will experience the risk of complications that can damage the kidneys and this damage will worsen hypertension, so that this condition results in an increased prevalence of hemodialysis patients and the number of deaths due to this disease is also high. One way to lower blood pressure in hemodialysis patients is to perform progressive muscle relaxation therapy.

Objective: To know to what extent progressive muscle relaxation therapy can reduce blood pressure in patients with kidney failure.

Research Method: This research is a case study of a patient diagnosed with hypertension undergoing hemodialysis. The intervention consisted of progressive muscle relaxation therapy, lasting 15–20 minutes per session, twice a week. Blood pressure was measured before and after the intervention using a sphygmomanometer. Additional data were obtained through interviews and observations of the patient's response during therapy.

Result: After undergoing progressive muscle relaxation therapy for two days, the patient's blood pressure was successfully controlled, with systolic blood pressure decreasing from 167 mmHg to 136 mmHg and diastolic blood pressure decreasing from 92 mmHg to 80 mmHg. The patient reported no headaches and light hands after the exercises.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy can lower blood pressure

Suggestion: Progressive muscle relaxation therapy as an intervention for hypertension patients. Researchers are further examining patients with hypertension in combination with music therapy or Benson after the intervention to achieve better results.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Chronic Renal Failure, Hypertension, Hemodialysis, Case report

xv + 44 pages + 4 table + 2 pictures + 1 Scheme + 6 appendices

Bibliography: 42, 2017-2025

PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih, anugerah dan berkat-Nya, yang telah luar biasa menguatkan dan menuntun penulis selama menjalani proses pembuatan karya ilmiah akhir ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir dengan judul Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai Pendekatan Komplementer untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa: *Case Report*.

Selama proses penyusunan karya ilmiah akhir ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak dr. Edy Wibowo, Sp. M(K), MPH selaku direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.MB., Ph.D.Ns selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS Selaku Waket I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ka Prodi Pendidikan Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Ibu Fransisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN selaku dosen pembimbing pembuatan karya ilmiah akhir
6. Ibu Eni Purwanti, S.Kep., Ns selaku Preceptor Klinik di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta
7. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Angkatan XXVI STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan banyak

dukungan, masukan dan pengalaman hingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis, maka saran dan kritikan pembaca yang bersifat membangun senantiasa menjadi masukan demi perbaikan selanjutnya. Peneliti berharap kiranya karya ilmiah akhir ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Yogyakarta, Agustus 2025

Penulis

FRIDA DANGA HAWU

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan	3
D. Manfaat Penulisan.....	3
BAB II. TINJAUAN LITERATUR	4
A. Konsep Dasar Gagal Ginjal Kronik	4
1. Definisi	4
2. Anatomi dan Fisiologi	4
3. Etiologi	8
4. Factor Resiko.....	8
5. Manifestasi Klinis	9
6. Klasifikasi	10
7. Pathway.....	12

8. Penatalaksanaan	14
9. Komplikasi	14
B. Konsep Dasar Hemodialisa	15
1. Definisi	15
2. Tujuan.....	15
3. Indikasi.....	15
4. Kontraindikasi	16
5. Komplikasi Hemodialisa	16
6. Pembatasan Cairan untuk Pasien Hemodialisa	16
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	18
1. Definisi	18
2. Anatomi Fisiologi.....	18
3. Etiologi	19
4. Manifestasi Klinis	21
5. Klasifikasi.....	22
6. Pengendalian Hipertensi	22
7. Penatalaksanaan.....	23
8. Komplikasi	24
D. Konsep Dasar Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	25
1. Definisi	25
2. Tujuan.....	25
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	26
4. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	27
BAB III. GAMBARAN KASUS	30
A. Deskripsi Pasien	30

B. Riwayat Kesehatan	30
C. Tanda dan Gejala.....	31
D. Hasil Pemeriksaan Fisik	31
E. Hasil Pemeriksaan Penunjang	31
F. Rencana Terapi.....	31
G. Hasil Intervensi.....	32
H. Luaran Aktual	33
BAB IV. PEMBAHASAN	35
A. Pembahasan	35
B. <i>Pasient Perspective</i>	40
BAB V. PENUTUP	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel 1. Komplikasi Gagal Ginjal Kronik	14
Daftar Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi pada klien berusia > 18 tahun.....	22
Daftar Tabel 3. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	27
Daftar Tabel 4. Hasil Intervensi	33

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar 1. Anatomi Ginjal	5
Daftar Gambar 2. Anatomi Jantung.....	19

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Daftar Skema 1. Pathway	12
-------------------------------	----

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1: Observasi Tekanan Darah	33
---	----

STIKES BETHESDA YAKKUM