

**ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI  
INOVASI TERAPI *FOOT MASSAGE* DENGAN KOMBINASI TERAPI  
*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**DISUSUN OLEH:  
RENITA BAYUNINGTIAS, S. Kep.  
2111102412100**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
2022**

**Analisis Praktik Klinik Keperawatan dengan Intervensi Inovasi Terapi *Foot Massage* dengan Kombinasi Terapi *Progressive Muscle Relaxation* dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi**

**Karya Ilmiah Akhir Ners**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners Keperawatan



**Disusun Oleh:  
Renita Bayuningtias, S. Kep.  
2111102412100**

**Program Studi Profesi Ners  
Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Renita Bayuningtias

NIM : 2111102412100

Program Studi : Profesi Ners

Judul KI-AN : **ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI INOVASI TERAPI *FOOT MASSAGE* DENGAN KOMBINASI TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang akan saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Apabila dikemudian hari didapatkan bukti bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No 17, tahun 2010).

Tenggarong, 20 Juni 2022



Renita Bayuningtias, S.Kep  
NIM. 211102412100

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI  
INOVASI TERAPI *FOOT MASSAGE* DENGAN KOMBINASI TERAPI  
*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**DISUSUN OLEH**

**Renita Bayuningtias, S.Kep  
2111102412100**

**Disetujui untuk diajukan  
Pada tanggal, 21 Juni 2022**

**Pembimbing**



**Ns. Alfi Ari F. R. M. Kep  
NIDN. 1111038601**

**Mengetahui,**

**Koordinator Mata Ajar Elektif**



**Ns. Enok Sureskiarti, M.Kep  
NIDN. 1119018202**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI  
INOVASI TERAPI *FOOT MASSAGE* DENGAN KOMBINASI TERAPI  
*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**


**DISUSUN OLEH :**

**Renita Bayuningtias, S. Kep**

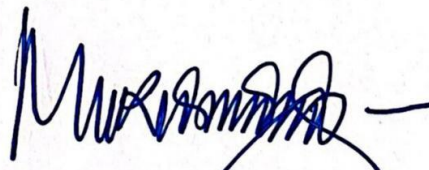
**2111102412100**

**Diseminarkan dan diujikan  
Pada tanggal 21 Juni 2022**


**Penguji I**

  
**Ns. Taharudin, M. Kep**  
**NIDN. 1129058501**

**Penguji II**

  
**Ns. Maridi M. Dirdjo, M. Kep**  
**NIDN. 1725037202**

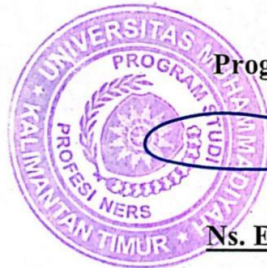
**Penguji III**

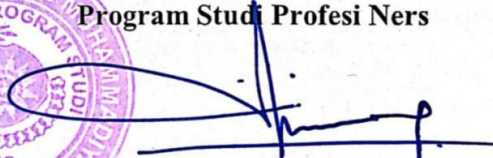
  
**Ns. Alfi Ari F. R., M. Kep**  
**NIDN. 1111038601**

**Mengetahui,**

**Ketua**

**Program Studi Profesi Ners**



  
**Ns. Enok Sureskiarti, M. Kep**  
**NIDN: 111901820**

## **MOTTO**

**“Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah  
menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya”**

**(QS. At-Talaq: 4)**

**“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan  
kadar kesanggupannya.”**

**(QS. Al-Baqarah: 286)**

**Analisis Praktik Klinik Keperawatan dengan Intervensi Inovasi Terapi *Foot Massage* dengan Kombinasi Terapi *Progressive Muscle Relaxation* dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi**

**Renita Bayuningtias<sup>1</sup>, Alfi Ari Fakhrr Rizal<sup>2</sup>**

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Email: renitabyn@gmail.com

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Hipertensi dikenal oleh masyarakat dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. Tekanan darah sendiri dapat dibagi menjadi tekanan sistol (tekanan di pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastol (tekanan di pembuluh darah saat jantung dalam keadaan istirahat). Hipertensi merupakan tekanan sistol terukur lebih dari 140 mmHg atau tekanan diastol lebih dari 90 mmHg. Terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah terapi *foot massage* dan terapi *progressive muscle relaxation*. *Foot massage* memanipulasi jaringan ikat melalui pukulan, gosokan atau meremas untuk memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi. *Progressive muscle relaxation* bekerja lebih dominan pada sistem parasimpatik, sehingga mengendorkan saraf yang tegang. Saraf simpatik berfungsi untuk mengendalikan pernapasan dan denyut jantung untuk tubuh menjadi rileks dan tekanan darah menurun.

**Tujuan:** Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk melakukan analisis pada klien hipertensi dengan intervensi inovasi terapi *foot massage* kombinasi terapi *progressive muscle relaxation* dalam menurunkan tekanan darah.

**Hasil:** Hasil yang didapatkan dari analisa pada klien selama 3 hari adalah adanya penurunan tekanan darah rata-rata 30 mmHg dengan pemberian terapi *foot massage* kombinasi terapi *progressive muscle relaxation*.

**Kesimpulan:** Analisis menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada hasil observasi setelah dilakukan terapi *foot massage* kombinasi terapi *progressive muscle relaxation* dalam penurunan tekanan darah.

**Kata Kunci:** *Foot massage*, *Progressive muscle relaxation*, Hipertensi

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***Analysis of Nursing Clinical Practices with Foot Massage Therapy Innovation Intervention with Combination of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients***

**Renita Bayuningtias<sup>1</sup>, Alfi Ari Fakhrrur Rizal<sup>2</sup>**

*Profession Ners Study Program, Faculty of Nursing  
Muhammadiyah Univesity of East Kalimantan  
Email : renitabyn@gmail.com*

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is known by the public as "high blood pressure" because this condition does indicate high blood pressure. Blood pressure itself can be divided into systolic pressure (pressure in the blood vessels when the heart pumps blood) and diastolic (pressure in the blood vessels when the heart is at rest). Hypertension is a measured systolic pressure of more than 140 mmHg or a diastolic pressure of more than 90 mmHg. Non-pharmacological therapies that can reduce blood pressure are foot massage therapy and progressive muscle relaxation therapy. Foot massage manipulates connective tissue through hitting, rubbing or squeezing to have an impact on increasing circulation, improving muscle tone and providing a relaxing effect. Progressive muscle relaxation works more dominantly on the parasympathetic system, thereby relaxing tense nerves. Sympathetic nerves function to control breathing and heart rate to relax the body and lower blood pressure.

**Objective:** This Final Scientific Work of Ners aims to analyze hypertensive clients with innovative foot massage therapy interventions in combination with progressive muscle relaxation therapy in lowering blood pressure.

**Results:** The results obtained from the analysis on the client for 3 days was a decrease in blood pressure by an average of 30 mmHg with foot massage therapy in combination with progressive muscle relaxation therapy.

**Conclusion:** The analysis showed that there was a decrease in blood pressure in the observation results after primary therapy was taking blood pressure-lowering drugs and secondary foot massage therapy in combination with progressive muscle relaxation therapy in reducing blood pressure.

**Keywords:** Foot massage, Progressive muscle relaxation, Hypertension

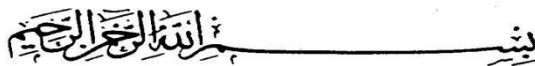
---

<sup>1</sup> Student Profession Ners, Muhammadiyah University of East Kalimantan

<sup>2</sup> Lecturer of Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University of East Kalimantan



## KATA PENGANTAR



### Assalamu'alaikum Warahmatullahi'wabarakatuh

Selalu bersyukur dengan mengucap Alhamdulillah, puji syukur kepada berkat ridho Allah SWT yang maha kuasa atas rahmat dan karunia-Nya, serta tak lupa pula shalawat serta salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi kita Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Analisis Praktik Klinik Keperawatan Dengan Intervensi Inovasi Terapi *Foot Massage* Dengan Kombinasi Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi“.

Selama proses pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, penulis banyak mengalami hambatan akan tetapi semuanya bisa dilalui berkat memperoleh bantuan, pembelajaran, motivasi, dan dorongan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu melalui kesempatan yang baik ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S. Kep., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
3. Ibu Ns. Enok Sureskiarti, M.Kep, selaku ketua Program Studi Profesi Ners di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Ns. Alfi Ari F. R, M.Kep, selaku pembimbing sekaligus penguji III yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan, dukungan,

pengarahan, serta motivasi yang baik dalam penyusunan penelitian ini sehingga penelitian ini selesai.

5. Bapak Ns. Taharudin, M.Kep, selaku penguji I yang telah menyediakan waktu dan bersedia menguji penelitian ini, memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan penelitian ini.
6. Bapak Ns. Maridi M. Dirdjo, M.Kep, selaku penguji II yang telah menyediakan waktu dan bersedia menguji penelitian ini, memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan penelitian ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta seluruh karyawan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah banyak membantu penulisan dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Terima kasih saya ucapkan secara istimewa dan sedalam-dalamnya kepada orang tua saya tercinta, Bapak Kasmaji dan Ibu Suwarti yang telah menjadi orang tua terhebat yang tiada henti memberikan motivasi, nasehat, kasih sayang, perhatian, menjadi tumpuan dan sandaran, serta doa kepada saya. Serta untuk adik saya Niken Dwi Ariani dan M. Guntur Luthfianur terima kasih atas segala perhatian, memberikan semangat serta doanya.
9. Seluruh teman-teman Profesi Ners Angkatan 2021 yang selalu saling menyemangati dan berikrar untuk kelak bertemu dimasa depan dengan kesuksesan.
10. Semua pihak yang memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan dan perhatian kepada penulis.

Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapatkan pahala dari Allah SWT.

Dalam Karya Ilmiah ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari

kata sempurna. Oleh karena itu, dengan lapang dada penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar bermanfaat untuk semua pihak khususnya dalam lingkup kesehatan.

Wassalamualaikum Warahmatullahi'wabarakatuh.

Tenggarong, 20 Juni 2021

Renita Bayuningtias, S.Kep  
2111102412100

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
INTISARI.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Hipertensi.....	8
B. Konsep Intervensi Inovasi.....	23
C. Pathway Intervensi Inovasi .....	36
D. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi .....	37
BAB III.....	49
LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA .....	49
A. Pengkajian Kasus .....	49
B. Analisa Data.....	58
C. Diagnosis Prioritas Masalah Keperawatan.....	59
D. Rencana Intervensi Keperawatan.....	60
E. Intervensi Inovasi.....	62

F. Implementasi Keperawatan.....	66
G. Evaluasi Keperawatan.....	71
BAB IV .....	77
ANALISIS SITUASI .....	77
A. Profil Lahan Praktik .....	77
B. Analisa Masalah Keperawatan dengan Konsep Terkait dan Konsep Kasus Terkait.....	77
C. Analisa Salah Satu Intervensi dengan Konsep Penelitian Terkait .....	80
D. Alternatif Pemecahan Yang Dapat Dilakukan .....	84
BAB V.....	86
PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA .....	89
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>American Heart Association/ AHA</i> .....	9
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>European Society of Hypertension</i> .....	9
Tabel 2.3 Perencanaan Keperawatan (Intervensi).....	41
Tabel 3.1 Analisa Data.....	57
Tabel 3.2 Rencana Intervensi Keperawatan.....	58
Tabel 3.3 Intervensi Inovasi.....	61
Tabel 3.4 Pencatatan hasil pengukuran tekanan darah.....	66
Tabel 3.5 Implementasi Keperawatan.....	66
Tabel 3.6 Evaluasi Keperawatan.....	70
Tabel 4.1 Pencatatan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi .....	80
Tabel 4.2 Perbandingan Pasien Kelompok Kontrol dan Pasien Intervensi Inovasi .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi .....	18
Gambar 2.2 Langkah-Langkah <i>Foot Massage</i> .....	27
Gambar 2.3 Langkah 1-2 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	30
Gambar 2.4 Langkah 3 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	31
Gambar 2.5 Langkah 4 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	31
Gambar 2.6 Langkah 5-8 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	32
Gambar 2.7 Langkah 9-12 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	34
Gambar 2.8 Langkah 13-14 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	35
Gambar 2.9 Pathway Intervensi Inovasi .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 SOP Intervensi Inovasi
- Lampiran 3 Lembar Konsul
- Lampiran 4 Hasil Uji Plagiasi