

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA MELALUI TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH DAN INSOMNIA PADA TN. E
DENGAN RIWAYAT HIPERTENSI DI DESA
CANDIJATI KEC. ARJASA**

KARYA ILMIAH AKHIR



**Oleh:
Faiqotul Hindana Laila Kamal, S.Kep
NIM. 25101045**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA MELALUI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN INSOMNIA PADA TN. E DENGAN RIWAYAT HIPERTENSI DI DESA CANDIJATI KEC. ARJASA

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Faiqotul Hindana Laila Kamal, S.Kep

NIM. 25101045

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dalam Ujian Ilmiah Akhir Ners pada tanggal 03 Agustus 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns). pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

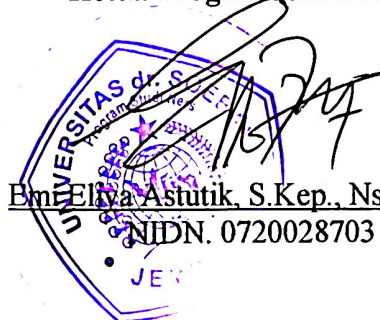
Penguji 1 : Nurul Maurida, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720018804

Penguji 2 : Syahroni Bahtiar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197907312007011001

Penguji 3 : Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDK. 070999005



Ketua Program Studi Ners,



Bmi Ellya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA MELALUI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN INSOMNIA PADA TN. E DENGAN RIWAYAT HIPERTENSI DI DESA CANDIJATI KEC. ARJASA

Faiqotul Hindana Laila Kamal, Irwina Angelia Silvanasari

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email: info@uds.ac.id

*Korespondensi Penulis: hindanalaila@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi secara klinis didefinisikan sebagai nilai tekanan darah melebihi 140/90 mmHg yang terjadi secara persisten. Data pelayanan puskesmas Kabupaten Jember tahun 2020 mencatat sebanyak 741.735 orang menderita hipertensi, serta penelitian terdahulu menyebutkan bahwa 80% dari 511 pasien hipertensi di Puskesmas Arjasa disertai komplikasi. Hipertensi yang tidak terkontrol memicu terjadinya komplikasi seperti insomnia. Terapi non-farmakologis dapat menjadi pilihan terapi komplementer karena mudah dilakukan, salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif. Metode tersebut terbukti meningkatkan kinerja saraf parasimpatis yang bermanfaat dalam penanganan hipertensi disertai insomnia. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan tekanan darah dan gangguan insomnia setelah diberikan asuhan keperawatan keluarga melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Tn. E dengan riwayat hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus deskriptif dengan pendekatan keperawatan keluarga pada penderita hipertensi. Klien dan keluarga diedukasi tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak 2 (dua) kali sehari pada pagi dan sore selama 3 (tiga) hari. Observasi dilakukan saat *pre* intervensi pada hari Senin, *post* intervensi pada hari Selasa, Rabu dan Kamis melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter dan penghitungan skor ISI (*Insomnia Severity Index*). **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan tekanan darah dan perbaikan derajat keparahan insomnia secara bertahap. Tekanan darah Tn. E menurun dari 160/90 mmHg menjadi 150/80 mmHg, sedangkan derajat insomnia sedang menurun menjadi non-insomnia. **Diskusi:** Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa intervensi penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan terapi komplementer non-farmakologis bagi penderita hipertensi yang disertai keluhan insomnia.

Kata Kunci : Hipertensi, Insomnia, Terapi Relaksasi Otot Progresif