

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Ny. N DENGAN
MELAKUKAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KURANJI KOTA PADANG
TAHUN 2025**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Ny. N DENGAN
MELAKUKAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KURANJI KOTA PADANG**

TAHUN 2025

**KEPERAWATAN KELUARGA
LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Alifah Padang



Oleh

Resti Melani. S.Kep
2414901043SSSS

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama Lengkap : Resti Melani, S. Kep
Nim : 2414901043
Tempat/ Tanggal Lahir : Padang/ 19 Mei 2002
Tahun Masuk : 2024
Program Studi : Profesi Ners
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Helmanis Suci, M. Kep
Nama Pembimbing : Ns. Helmanis Suci, M. Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan karya ilmiah KIAN saya yang berjudul :

“Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. N dengan Melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2025”

Apabila suatu saat nanti saya melakukan Tindakan plagiat, dalam penulisan karya ilmiah KIAN ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah di tetapkan

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 05 Juli 2025



Resti Melani, S. Kep

**PERSETUJUAN LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Ny. N DENGAN
MELAKUKAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KURANJI KOTA PADANG**

TAHUN 2025

**Resti Melani, S. Kep
2414901043**

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui

Oleh:

Pembimbing

Ns. Helmanis Suci, M. Kep

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang**

Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D.

PERSETUJUAN PENGUJI

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Ny. N DENGAN
MELAKUKAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KURANJI KOTA PADANG
TAHUN 2025**

**Resti Melani, S. Kep
2414901043**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah di uji dan dinilai oleh penguji

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Pada, 21 Agustus 2025

Oleh :

TIM PENGUJI

Pembimbing :

Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep

(.....)

Penguji I :

Ns. Rika Syafitri, M.Kep

(.....)

Penguji II :

Ns. Tomi Jepisa, S. Kep, M. Kep

(.....)

Mengetahui,

***Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang***

Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D.

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Karya Ilmiah Akhir Ners, Juli 2025

Resti Melani, S. Kep

Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.N Dengan Melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RT 002 RW 009 Kel. Korong Gadang Kec. Kuranji Kota Padang Tahun 2025.

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, 2021), batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah $\leq 130/85$ mmHg. Berdasarkan data survei awal yang dilakukan penulis pada tanggal 17 Juni 2025 di RT 002 RW 009 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji ditemukan 145 KK dengan jumlah penduduk 564 jiwa, Jumlah penderita hipertensi sebanyak 95 orang. Dari 95 orang ditemukan 20 orang dengan penyakit hipertensi yang berada di RT 002 RW 009. Tujuan pemberian asuhan keperawatan keluarga untuk mengurangi hipertensi pada keluarga Ny.N.

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.N 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.N dapat menerapkan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk mengurangi hipertensi yang dialaminya.

Daftar bacaan : (2018-2023)

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

Resti Melani, S. Kep

Family Nursing Care for Mrs. N Using Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertension Sufferers at RT 0023 RW 009 Kel. Korong Gadang District. Kuranji Padang City in 2025.

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, 2021), the blood pressure limit that is still considered normal is $\leq 130/85$ mmHg. Based on initial survey data conducted by the author on 17 Juni 2025 at RT 002 RW 009, Korong Gadang Village, Kuranji District, 145 families were found with a population of 634 people. The number of hypertension sufferers was 95 people. Of the 95 people, 20 people were found with hypertension who were in RT 002 RW 009. During the interviews. The aim of providing family nursing care is to reduce hypertension in Mrs.N'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. N 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.N's family can implement Progressive Muscle Relaxatio (PMR) to reduce the hypertension she is experiencing.

Reading list: (2018-2023)

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, family