

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
(JACOBSON) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TEGAL TIMUR**



TUGAS AKHIR

Oleh :

AMANDA SILVIA CRISMADHANI

22130009

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL

2025

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
(JACOBSON) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TEGAL TIMUR**



TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Derajat
Ahli Madya

Oleh:

AMANDA SILVIA CRISMADHANI

22130009

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL**

2025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya
nyatakan dengan benar.**

NAMA : AMANDA SILVIA CRISMADHANI

NIM : 22130009

Tanda Tangan :



Tanggal : 4 Juli 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
(JACOBSON) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TEGAL TIMUR

LAPORAN TUGAS AKHIR

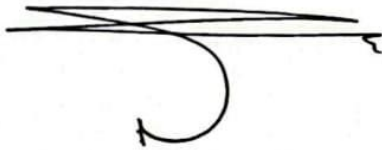
Oleh :

AMANDA SILVIA CRISMADHANI

22130009

DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:

PEMBIMBING I



Ns. Nanda Bachtiar, S. Kep, M. Kep

NIDN. 0623129601

PEMBIMBING II



Bdn. Nora Rahmanindar, S.SiT, M. Keb

NIDN. 0613118506

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Amanda Silvia Crismadhani

NIM : 22130009

Skim TA : KTI/~~Tim Riset Dosen~~/Publikasi

Program Studi : D III Keperawatan

Judul Tugas Akhir : Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif (Jacobson)

Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di
Puskesmas Tegal Timur

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Ns. Candra Andodo, S. Kep., M. Kep

Anggota Penguji 1 : Bdn. Ulfatul Latifah S. KM., M. Kcs

Anggota Penguji 2 : Ns. Nanda Bachtiar, S. Kep., M. Kep

(.....)

(.....)

(.....)

Tegal, 4 Juli 2025

Program Studi Diploma III Keperawatan

Ketua Program Studi,



Ns. Ardhi Henda Karmandika, S.Kep., M.Kep.

NIPY. 09.020.452

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobilalamin, segala puji dan syukur kita panjatkan atas karunia Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan karya tulis ini. Semoga dengan tersusunnya karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan bagi penulis khususnya.

Saya ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan tugas ini secara langsung maupun tidak langsung, karena kami menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak karya tulis ini tidak akan tersusun.

Saya selaku penulis menyadari masih banyak terdapat kesalahan dalam hal penulisan maupun dalam hal ketatabahasaan. Oleh karena itu saya selaku penyusun Karya Tulis Ilmiah ini mengharapkan kritik, saran yang bersifat membangun dan demi perbaikan di masa mendatang.

Tegal, 23 April 2025

Penulis

MOTTO

“Yesterday is history, tomorrow is a mystery, but today is a gift, that is why it is called the present. If you only do what you can do, you’ll never be more than you are.”

— **Grand Master Oogway and Master Shifu, from Kung Fu Panda.**

“You are not going nowhere just because you are not where you want to be yet. You are not damaged goods just because you have made mistakes in your life. I’ve realized that it’s not about being perfect; it’s not about feeling perfect. And I’m still learning, is that if you get rained on, you walk through a bunch of storms, life is constantly coming at you. That doesn’t make you damaged, it makes you clean.”

— **Taylor Swift’s “Clean” speech.**

“In three words I can sum up everything I’ve learned about life: it goes on.”

— **Robert Frost, from Goodreads.**

“Jangan menyiksa, sayangilah dirimu. Karena bergerak cepat di lintasan yang tidak cocok untukmu justru berbahaya.”

— **Sabrina Ara, *Slow Living: Hidup Bukanlah Pelarian, tapi Perjalanan.***

“Takdir memang memiliki sulur-sulur benangnya, tetapi kitalah yang merajut dengan tindakan dan pilihan kita.”

— **Zoulfa Katouh, *As Long As The Lemon Trees Grow.***

LEMBAR PERSEMBAHAN

Keberhasilan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis ingin mempersembahkan Karya Tulis Ilmiah ini dengan penuh rasa terima kasih kepada :

1. Apt. Heru Nurcahyo, S. Farm., M. Sc selaku Direktur Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Prodi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal.
3. Bapak Ns. Nanda Bachtiar, S. Kep., M. Kep sebagai dosen pembimbing I yang dengan tulus dan sabar telah mengarahkan, membimbing, serta membagi waktunya untuk penulis.
4. Ibu Bdn. Nora Rahmanindar, S. SiT., M. Keb sebagai dosen pembimbing II yang dengan tulus dan sabar telah mengarahkan, membimbing, serta membagi waktunya untuk penulis.
5. Mama dan Papa tersayang,
Tak pernah cukup kata untuk membalas cinta dan pengorbanan kalian. Terima kasih telah menjadi cahaya pertama yang menuntunku untuk berjalan dengan lancar dalam dunia ini. Keringat dan do'a kalian adalah bahan bakar utama dalam setiap langkahku. Terima kasih telah mengajarku untuk selalu kuat dalam diam, tabah dalam badai, dan lembut dalam menghadapi dunia. Dalam setiap proses yang kutempuh, bayang kalian selalu hadir: dalam tangis malamku, dalam doa yang lirih, dan dalam senyum yang kupertahankan meski hati sedang lelah. Ini adalah buah kecil dari segala perjuangan dan pengorbanan kalian yang semoga menjadi awal dari hal-hal baik yang bisa kupersembahkan kembali untuk kalian. Tanpa kalian, aku mungkin akan lebih mudah terjatuh, namun karena kalian selalu ada, aku selalu tahu bahwa aku tak perlu takut menghadapi masa depan.
6. Untuk Adikku: Muhammad Naufal Aldrie Pasyabana, dan keluarga yang selalu menjadi tempat pulang,
Aku ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas segala bentuk dukungan dan cinta yang kalian berikan. Tak peduli betapa sulitnya hari-

hari yang kulalui, aku selalu tahu bahwa ada kalian yang akan menunggu di rumah, memberikan pelukan dan kata-kata yang mampu menguatkan langkahku. Terima kasih telah memberikan segala yang terbaik untukku. Setiap pencapaian yang kutorehkan dalam hidup ini, aku dedikasikan untuk kalian, karena kalianlah alasan terbesar mengapa aku terus berjuang. Terima kasih telah menjadi tim yang tidak pernah lelah mendukung satu sama lain. Setiap tawa bersama, setiap momen kebersamaan, dan setiap cerita yang kita bagi, telah memperkaya perjalanan hidupku dan membentuk siapa aku sekarang.

7. Untuk teman-teman kuliahku yang luar biasa: Fina Aulia Mubtadiyah, Dita Ayunda Putri Berliana, Nur Fasilitul Fadilah, dan Mar'atus Sholikha.

Terima kasih telah lahir dan hadir, serta bertumbuh bersamaku selama tiga tahun di bangku perkuliahan. Dalam setiap kelas, setiap tugas kelompok, setiap momen istirahat makan siang, dan di setiap pondok bakso dan mie ayam yang kita kunjungi sambil berbagi tawa dan curhat, kalian merupakan bagian dari perjalanan yang penuh warna. Terima kasih karena kita saling menopang, saling mengingatkan, dan tak jarang saling menghibur di tengah tekanan yang kadang menyesakkan. Aku bersyukur kita melewati fase ini bersama, dan semoga langkah kita berikutnya tetap saling bersisian, meski arah mungkin mulai berbeda.

8. Untuk teman-teman virtual yang sangat berarti: Athaya, Isse, Yoru, Hanika, Ailsa, Covey, Shanoui, Favie, dan Kak Joash.

Dari sekadar *mention* di sosial media hingga menjadi tempat pulang emosional. Meskipun hanya lewat layar dan huruf-huruf *digital*, kehadiran kalian sangat nyata di hidupku. Terima kasih telah menjadi ruang aman di tengah hari-hari penuh tekanan. Terima kasih karena tak pernah bosan mendengar keluh kesah, menyemangati lewat kata-kata sederhana, dan menjadi pengingat bahwa perjuangan ini tidak aku jalani sendirian. Kalian membuktikan bahwa koneksi tidak membutuhkan jarak yang dekat, hanya butuh kepedulian dan ketulusan.

9. Untuk teman masa kecilku, Sifa Komala Putri Pangesti, terima kasih telah menjadi bagian dari kisah hidupku yang paling awal dan paling berarti.

Terima kasih karena telah tumbuh bersamaku dengan berbagi banyak kenangan manis dan menggelikan. Meskipun waktu terus berjalan, dan hidup membawa kita ke banyak persimpangan, kenangan masa kecil kita akan selalu tersimpan hangat di hati.

10. Untuk pasien saya yang terhormat,

Terima kasih karena telah bersedia meluangkan waktu dan membuka diri menerima terapi dari saya. Kepercayaan yang Anda berikan bukan hanya mendukung proses penelitian ini, tetapi juga menjadi motivasi besar dalam menjalani tugas dan tanggung jawab sebagai calon tenaga kesehatan. Terima kasih karena telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya.

11. Untuk ENHYPEN, Lana Del Rey, Gracie Abrams, dan Taylor Swift, terima

kasih karena lagu-lagu kalian telah menjadi teman setia yang menemani perjalanan masa remajaku. Di tengah hari-hari penuh kebingungan, tangis, tawa dan pencarian jati diri, musik kalian selalu berhasil menyentuh hati dan membuatku merasa dimengerti. Terima kasih telah menjadi bagian dari kenangan indah yang akan selalu aku simpan sepanjang hidup.

12. *And finally, with just as much love*, untuk diriku sendiri,

Terima kasih sudah bertahan. Terima kasih karena tidak menyerah, ketika tidak ada yang tahu seberapa keras perjuangan yang kau jalani, bahkan ketika hidup terasa seperti *roller coaster*. Terima kasih sudah bangun dari tangis, menulis dari lelah, dan memeluk diri sendiri ketika tidak ada yang tahu kamu sedang terluka. Ini bukan akhir dari perjalanan, tetapi sebuah bukti bahwa kamu mampu menaklukkan hal-hal yang dulu tampak mustahil. Aku bangga padamu, bukan karena hasilnya, tapi karena kamu tetap memilih untuk mencoba. Dengan segala hormat, kasih, dan rasa bangga, aku berterima kasih kepada diriku sendiri. Karena kamu adalah alasanku untuk terus berjalan, berjuang, dan selalu berharap.

Semoga lembar demi lembar dalam Karya Tulis Ilmiah ini menjadi saksi dari setiap peluh, doa, tawa, dan air mata yang membentuk proses ini. Dan semoga setiap orang yang kusebut di atas, dan bahkan yang tidak kusebut namun telah menemani perjalanan ini dengan cara mereka sendiri tahu

bahwa keberadaan mereka adalah anugerah paling indah yang menyempurnakan prosesku.

ABSTRAK

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*JACOBSON*) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TEGAL TIMUR

Crismadhani, Silvia Amanda; Bachtiar, Nanda; Rahmanindar, Nora

Pendahuluan: Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah lebih dari 120/89 mmHg. Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Ansietas adalah kekhawatiran terhadap sesuatu yang terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu. Relaksasi *Jacobson* adalah program relaksasi yang ditujukan untuk pengurangan kecemasan dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Tujuan:** Menganalisis dan mengevaluasi efektivitas implementasi terapi *Jacobson* dalam menurunkan tingkat cemas pada lansia dengan hipertensi. **Metodologi:** Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian deskriptif, dalam bentuk studi kasus. **Pasien:** Pasien dalam studi kasus ini adalah lansia hipertensi dengan kecemasan di wilayah UPTD Puskesmas Tegal Timur. **Hasil:** Setelah dilakukan Penerapan Terapi *Jacobson* selama 5 Hari pada lansia hipertensi dengan kecemasan di wilayah Tegal Timur memperoleh hasil yaitu adanya penurunan skor tingkat kecemasan. **Rekomendasi:** Bagi lansia hipertensi yang mengalami kecemasan dapat melakukan terapi *Jacobson* secara mandiri untuk menurunkan rasa cemas.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Kecemasan, Terapi Relaksasi *Jacobson*

ABSTRACT
**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY (JACOBSON) IN REDUCING ANXIETY LEVELS ON ELDERLY
PATIENTS WITH HYPERTENSION AT THE EAST TEGAL PUBLIC
HEALTH CENTER**

Crismadhani, Silvia Amanda; Bachtiar, Nanda; Rahmanindar, Nora

Background: Hypertension is a condition characterized by blood pressure exceeding 120/89 mmHg. An elderly individual is defined as someone aged 60 years or older. Anxiety is a feeling of worry or unease, often triggered by uncertain causes and accompanied by feelings of uncertainty. Jacobson's relaxation technique is a therapeutic method designed to reduce anxiety and lower blood pressure in individuals with hypertension. **Objective:** To analyze and evaluate the effectiveness of Jacobson's relaxation technique in reducing anxiety levels among elderly patients with hypertension. **Methodology:** This study uses a qualitative approach with a descriptive case study design. **Patients:** The subjects of this case study were elderly patients with hypertension and anxiety, located in the UPTD Tegal Timur Health Center area. **Results:** After administering Jacobson's relaxation therapy for five consecutive days to elderly hypertensive patients with anxiety in the East Tegal area, a reduction in anxiety levels was observed. **Recommendation:** Elderly patients with hypertension who experience anxiety are encouraged to perform Jacobson's relaxation technique independently as a non-pharmacological method to help reduce anxiety.

Keywords: Elderly, Hypertension, Anxiety, Jacobson Relaxation Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Lansia	5
2.1.1 Definisi Lansia.....	5
2.1.2 Klasifikasi Lansia	5
2.1.3 Proses Penuaan Lansia.....	5
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	7
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	7
2.2.2 Etiologi Hipertensi.....	7
2.2.3 Tanda dan Gejala Hipertensi.....	8
2.2.4 Komplikasi Hipertensi	8
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi	9

2.2.6 Pathway Hipertensi.....	10
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi	10
2.3 Konsep Dasar Kecemasan	11
2.3.1 Definisi Kecemasan.....	11
2.3.2 Tanda dan Gejala Kecemasan	12
2.3.3 Klasifikasi Kecemasan	12
2.3.4 Aspek Kecemasan.....	13
2.4 Konsep Terapi Relaksasi Jacobson	13
2.4.1 Definisi Terapi Relaksasi Jacobson	13
2.4.2 Pemberian Terapi Relaksasi Jacobson	14
2.4.3 Tujuan Pemberian Terapi Relaksasi.....	14
2.4.4 Indikasi Terapi Relaksasi Jacobson	14
2.4.5 Kontraindikasi Terapi Relaksasi Jacobson	15
2.5 Kerangka Konsep.....	15
2.6 Konsep Asuhan Keperawatan Gerontik.....	16
BAB III METODE STUDI KASUS.....	27
3.1 Desain Studi Kasus	27
3.2 Subjek Studi Kasus	27
3.3 Definisi Operasional	28
3.4 Fokus Studi Kasus	29
3.5 Tempat dan Waktu Studi Kasus	29
3.6 Instrumen Studi Kasus	29
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	30
3.8 Langkah Studi Kasus	30
3.9 Pengelolaan Data dan Analisa Data	31
3.10 Penyajian Data	31
3.11 Etika Studi Kasus.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Pengkajian.....	33
4.2 Analisa Data.....	57
4.3 Diagnosa Keperawatan	58
4.4 Rencana Tindakan Keperawatan.....	59

4.5 Implementasi Keperawatan	63
4.6 Evaluasi Keperawatan	74
4.7 Pembahasan	82
4.8 Keterbatasan Penelitian	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel indeks <i>katz</i>	18
Tabel 2.2 Penilaian SPMSQ	19
Tabel 2.3 Penilaian MMSE	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4.1 Identitas Saudara Kandung.....	31
Tabel 4.2 Pemeriksaan Aktivitas Dan Latihan	39
Tabel 4.3 Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis	44
Tabel 4.4 Pengkajian Fungsi Kognitif.....	46
Tabel 4.5 Pengkajian <i>Index Barthel</i>	46
Tabel 4.6 Pengkajian Status Psikologi (Skala Depresi)	50
Tabel 4.7 Apgar Keluarga.....	51
Tabel 4.8 Pengkajian MMSE	52
Tabel 4.9 Analisa Data	57
Tabel 4.10 Rencana Tindakan Keperawatan	59
Tabel 4.11 Implementasi Keperawatan	63
Tabel 4.12 Evaluasi Keperawatan	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Pathway Hipertensi.....	10
Gambar 2.2 Gambar Kerangka Konsep	16
Gambar 4.1 Genogram.....	34
Gambar Standar Operasional Prosedur	117

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner GAS/ <i>Geriatric Anxiety Scale</i>	101
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi <i>Jacobson</i>	116
Lampiran 3 Surat Perizinan Dan Balasan Dinas Kesehatan	124
Lampiran 4 Dokumentasi	126
Lampiran 5 Informed Consent	127
Lampiran 6 Form Bimbingan Tugas Akhir Pembimbing I	128
Lampiran 7 Form Bimbingan Tugas Akhir Pembimbing II	131
Lampiran 8 Lembar Revisi Ujian Tugas Akhir	133
Lampiran 9 Biodata Penulis/Mahasiswa	136