

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA AGREGAT
DEWASA DENGAN HIPERTENSI DI LINGKUNGAN
ASRAMA BRIMOB KELAPA DUA DEPOK**

SKRIPSI



Oleh:

AGUSTINA ERNESTIN LELLYANI MUDA

204201516066

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA AGREGAT
DEWASA DENGAN HIPERTENSI DI LINGKUNGAN
ASRAMA BRIMOB KELAPA DUA DEPOK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

AGUSTINA ERNESTIN LELLYANI MUDA

204201516066

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA AGREGAT DEWASA DENGAN HIPERTENSI DI LINGKUNGAN ASRAMA BRIMOB KELAPA DUA DEPOK

Oleh:

Agustina Ernestin Lellyani Muda

NPM: 204101516066

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pembimbing 1,



Ns.Aisyiah,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom.

Pembimbing 2,



dr.Cholisah Suralaga,M.Kes.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof Dr. Retno Widowati,M.Si.

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Agregat Dewasa Dengan Hipertensi Di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok

Nama Mahasiswa : Agustina Ernestin Lellyani Muda

NPM : 204201516066



LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH SIDANG

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Agregat Dewasa Dengan Hipertensi Di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok

Nama Mahasiswa : Agustina Ernestin Lellyani Muda

NPM :204201516066

Menyetujui,

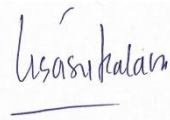
Penguji 1 : **Ns. Naziyah, S.Kep.,M.Kep.**



Penguji 2 : **Ns. Aisyiah, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom.**



Penguji 3 : **dr. Cholisah Suralaga, M. Kes.**



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Agustina Ernestin Lellyani Muda

NPM : 204201516066

Judul Penelitian : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Agregat Dewasa Dengan Hipertensi Di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 15 Februari 2024



Agustina Ernestin Lellyani Muda

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa., Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat serta karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Agregat Dewasa dengan Hipertensi di lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok”

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Puji Tuhan*” beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, S.Kep.,M.Kep., MM.,
3. Ibu Ns. Aisyiah, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom., Selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu dr. Cholisah Suralaga, M. Kes. Selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Ns. Nita Sukamti, S.Kep.,M.Kep., Selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi saya selama menimba ilmu di prodi Keperawatan FIKES UNAS.

6. Seluruh dosen dan staff karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.
7. Ketua RT/RW dan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Kepada Orang tua saya, papi AKP. Petrus Tueng Muda, S.H. dan Mami Anna Etty Krysrijani, AM.K yang telah memfasilitasi, memberi dukungan serta doa yang tiada henti-hentinya.
9. Kepada bude saya Ns. Agnes Ely Krisdarlina, S.Kep.,M.kep yang telah memberi dukungan serta doa dalam proses pembuatan skripsi ini.
10. Kepada kekasih saya Bripda Christmas Mico Benediktus Kusmiran yang telah memberikan semangat dan dukungan serta doa dalam proses pembuatan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman penulis Dinda Anggreani, Wanda Alfiani Syifa, Yuni Hidayati, Murti Anggraini, Putri Angelica, Tiara pridyani yang telah membantu dan mendukung selama proses penyusunan skripsi.
12. Kepada teman-teman saya Bripda Raysa Putri, Ivana Azzalia, Agnes soares yang telah membantu dan mendukung selama proses penyusunan skripsi.
13. Kepada Tante Maria Kriswulan Ndari dan adik sepupu saya Edward Richard, Jessica Nathania yang telah memberikan semangat dan dukungan serta doa dalam proses pembuatan skripsi.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Abstrak

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA AGREGAT DEWASA DENGAN HIPERTENSI DI LINGKUNGAN ASRAMA BRIMOB KELAPA DUA DEPOK

Agustina Ernes, Aisyiah, Cholisah Suralaga

Latar Belakang: *Silent killer* adalah nama lain dari hipertensi karena penderita tekanan darah tinggi seringkali tidak menunjukkan gejala. Untuk mengetahui seseorang menderita tekanan darah tinggi harus digunakan alat khusus. Hipertensi meningkatkan beban kerja pada jantung dan arteri sehingga menyebabkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada agregat dewasa dengan hipertensi di lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok.

Metodologi: Penelitian ini memakai desain penelitian *quasi eksperiment* dengan *Pre and post design*. Sampel penelitian berjumlah 50 responden.

Hasil Penelitian: Hasil didapatkan nilai pre post hari ke 1-3 p value 0,000 ($p < 0,005$) terdapat adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi pada agregat dewasa di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok.

Kesimpulan: Bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai hari ke-1 sampai dengan hari ke-3 dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).

Saran: Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi tentang manfaat pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah dengan hipertensi.

Kata Kunci: Agregat Dewasa, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

Kepustakaan: 18 pustaka

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON DECREASING BLOOD PRESSURE IN PATIENT WITH HYPERTENSION AT MOBILE BRIGADE CORPS DORMITORY KELAPA DUA DEPOK

Agustina Ernes, Aisyiah, Cholisah Suralaga

Background: Silent killer is another name for hypertension because people with high blood pressure often show no symptoms. To find out if someone is suffering from high blood pressure, special tools must be used. Hypertension increases the workload on the heart and

arteries, causing damage to the heart and blood vessels. **Aim:** To determine the effect of progressive muscle relaxation on blood pressure reduction in adult aggregates with hypertension in the Kelapa Dua Depok Brimob Dormitory environment. **Methods:** This study used a quasi-experiment research design with Pre and post design. The research sample amounted to 50 respondents.

Results: The results obtained pre post day 1-3 p value 0.000 ($p < 0.005$) there is an effect of progressive muscle relaxation on lowering blood pressure with hypertension in adult aggregates in the Kelapa Dua Depok Brimob Dormitory Environment.

Conclusion: there is an effect of progressive muscle relaxation on lowering blood pressure in hypertensive patients with a value of day 1 to day 3 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$).

Recommendation: It is recommended that this research can be used as a reference on the benefits of providing progressive muscle relaxation techniques to reduce blood pressure with hypertension.

Key words: Adult Aggregate, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure

Bibliography: **18 references**

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Agregat Dewasa	6
1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan	6
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	7
1.4.4 Bagi Tempat Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Tekanan Darah	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Etiologi	9
2.1.3 Klasifikasi	10
2.1.4 Pengukuran Tekanan Darah	10
2.1.5 Faktor Resiko	12
2.1.6 Patofisiologi	14
2.1.7 Manifestasi Klinis	17
2.1.8 Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi	17
2.1.9 Komplikasi	18
2.2 Relaksasi Otot Progresif	19
2.2.1 Definisi	19
2.2.2 Tujuan Relaksasi Otot	20
2.2.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif	20

2.2.4 Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif.....	21
2.3 Agregat dewasa	26
2.3.1 Pengertian Dewasa	26
2.3.2 Perkembangan Pada Usia Dewasa	26
2.3.3 Klasifikasi Dewasa	27
2.4 Kerangka Teori	28
2.5 Kerangka Konsep.....	29
2.6 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III.....	30
METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel.....	30
3.2.1 Populasi.....	30
3.2.2 Sampel.....	30
3.3 Lokasi Penelitian.....	30
3.4 Waktu Penelitian.....	30
3.5 Variabel Penelitian.....	31
3.5.1 Variabel independen.....	31
3.5.2 Variabel dependen.....	31
3.6 Definisi Operasional.....	31
3.7 Instrumen Penelitian	33
3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	33
3.9 Analisa Data	34
3.9.1 Persiapan	34
3.9.2 Tabulasi.....	34
3.10 Etika Penelitian	35
BAB IV.....	37
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Analisis Univariat.....	37

4.1.2 Analisis Bivariat	39
4.2 Pembahasan.....	41
4.2.1 Analisa Univariat	41
4.2.2 Analisa Bivariat.....	42
4.3 Keterbatasan Peneliti.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	46
Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif.....	56



DAFTAR TABEL

2.1 Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif.....	21
3.1 Definisi Operasional.....	31
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Pada Responden Agregat Dewasa Dengan Hipertensi Di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok.....	36
4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pre dan Post Test hari-1 Pada Agregat Dewasa Dengan Hipertensi Di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok.....	37
4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pre dan Post Test Hari Ke-2 Pada Agregat Dewasa Dengan Hipertensi Di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok.....	37
4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pre Dan Post Test Hari Ke-3 Pada Agregat Dewasa Dengan Hipertensi Di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok.....	38



DAFTAR GAMBAR

2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.2 Pathway Hipertensi.....	16
2.4 Kerangka Teori.....	28
2.5 Kerangka Konsep.....	29



DAFTAR SINGKATAN

- PTM : Penyakit Tidak Menular
ROP : Relaksasi Otot Progresif
WHO : *World Health Organization*



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Peneliti
- Lampiran 4 Uji Similaritas
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Master Table
- Lampiran 8 Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 9 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Penulis

