

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS JATI PADANG
JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI



Oleh :

AMIRA APRILIANI

194201516119

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS JATI PADANG
JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional Jakarta Selatan



Oleh :

AMIRA APRILIANI

194201516119

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS JATI PADANG JAKARTA SELATAN

Oleh:

Amira Apriliani

NPM: 194201516119

Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 09 Februari 2023

Pembimbing 1

Pembimbing 2



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

Ns. Tommy J. F. Wowor, MM., M.Kep



Mengesahkan,
Dekan, Fakultas Ilmu Kesehatan


Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Amira Apriliani

NPM : 194201516119



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

Ns. Tommy J.F Wowor, MM., M.Kep

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan

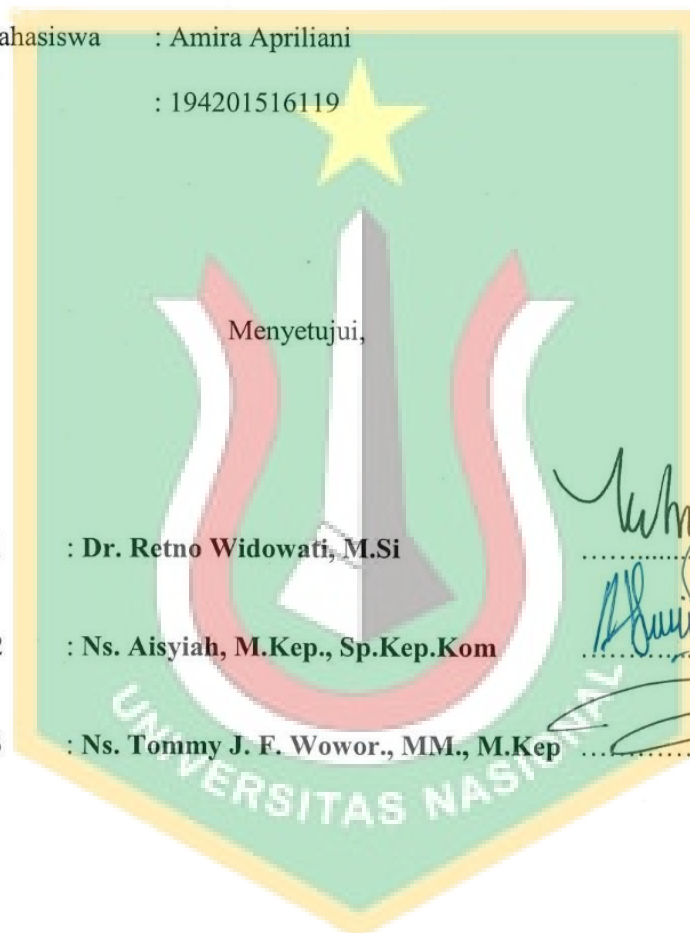
Nama Mahasiswa : Amira Apriliani

NPM : 194201516119

Penguji 1 : Dr. Retno Widowati, M.Si

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

Penguji 3 : Ns. Tommy J. F. Wowor., MM., M.Kep



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amira Apriliani

NPM : 194201516119

Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan

Selatan

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, 09 Februari 2023



(Amira Apriliani)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan, di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pembuatan karya ilmiah skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungannya, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati dan rasa hormat yang besar peneliti mengucapkan *Alhamdulillah hirobbil alamin*, serta tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional.
2. Bapak Ns. Dayan Hisni, M.N.S selaku Kepala Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional.
3. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing pertama yang telah memberikan dorongan, masukan dan saran, serta ilmu yang berharga dalam proses penyusunan karya ilmiah skripsi.
4. Bapak Ns. Tommy J. F, MM., M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah memberikan masukan dan saran, serta dukungan penuh dalam penyusunan karya ilmiah skripsi.

5. Orang tua dan keluarga yang telah banyak memberikan motivasi dan perhatian sehingga karya ilmiah skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Pihak Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu, terkhususkan pihak Puskesmas Jati Padang yang telah memperkenankan saya melakukan penelitian di wilayah tersebut.
7. Ibu-ibu Kader Posbindu RW.05, RW.02, dan RW.09 yang telah membantu saya dalam menjalankan penelitian.
8. Teman-teman Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan terkhususkan Salsabila, Sulistiowati Kusuma Hadi, Adinda Novita Rayani, Riska Hayati yang telah memberikan saya motivasi, serta membantu peneliti dalam penyusunan karya ilmiah skripsi ini.
9. Teman-Teman TFSG Sintha Suryani, Dita Aryanti, Riris Yuanita Hastuti, Nova Annisa Putri yang telah memberikan motivasi, semangat, serta membantu peneliti dalam penyusunan karya ilmiah skripsi ini.

Peneliti telah berusaha seoptimal mungkin dalam penyusunan karya ilmiah skripsi ini, untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diperlukan guna penyempurnaan penelitian ini. Peneliti berharap karya ilmiah skripsi ini dapat bermanfaat untuk masyarakat.

Jakarta, 09 Februari 2023

(Amira Apriliani)

Abstrak

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS JATI PADANG JAKARTA SELATA

Amira Apriliani, Aisyiah, Tommy Wowor

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok orang yang berisiko menderita penyakit khususnya hipertensi. Penyebab tersering dikarenakan faktor risiko dari usia. Seiring pertambahan usia seseorang, maka elastisitas pembuluh darah semakin menurun dan fungsi jantung untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh semakin berkurang dikarenakan dinding aorta dan katup jantung menebal dan kaku. Dalam menangani hipertensi secara non-farmakologis yang mudah dilakukan oleh lansia, yakni relaksasi otot progresif.

Tujuan: Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa berpengaruh relaksasi otot progresif dalam merubah tekanan darah lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan.

Metodologi: Desain penelitian ini menggunakan *Quansi Eksperimen*, yaitu *Pretest-Posttest Without Control Group*, dengan teknik yang digunakan dalam mengumpulkan sampel, yakni *Total Sampling* sehingga sampel penelitian ini sebanyak 39 responden. Instrumen penelitian ini, ialah Sphygmomanometer. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan tes non-parametrik, yakni *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Penelitian ini menunjukkan hasil dari statistik *Wilcoxon*, yakni (p value $0,00 < (0,05)$), dengan arti bahwa secara signifikan relaksasi otot progresif berpengaruh dalam merubah tekanan darah sistol dan diastol lansia yang menderita hipertensi pada saat *pretest posttest* dilakukan.

Simpulan: Terapi relaksasi otot progresif secara signifikan mempengaruhi tekanan darah sistol dan diastol.

Saran: Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada instansi kesehatan setempat untuk menjadikan terapi ini dalam menangani hipertensi yang dialami oleh lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif.

Kepustakaan : 34 (2013- 2022).

Abstract

***EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON
CHANGES IN ELDERLY PATIENT BLOOD PRESSURE
HYPERTENSION IN JATI PADANG HEALTH CENTER
SOUTH JAKARTA***

Amira Apriliani, Aisyiah, Tommy Worwor

Background: Elderly is a group of people who are at risk of suffering from diseases, especially hypertension. The most common cause is due to risk factors from age. As a person ages, the elasticity of blood vessels decreases and the function of the heart to circulate blood throughout the body decreases because the walls of the aorta and heart valves thicken and stiffen. In treating hypertension non-pharmacologically which is easy for the elderly to do, namely progressive muscle relaxation.

Objective: The aim of this study was to find out how influential progressive muscle relaxation is in changing the blood pressure of elderly people who suffer from hypertension at the Jati Padang Health Center, South Jakarta.

Methodology: The design of this study uses a Quantitative Experiment, namely Pretest-Posttest Without Control Group, with the technique used in collecting samples, namely Total Sampling so that the sample of this study is 39 respondents. The research instrument is the Sphygmomanometer. The data in this study were analyzed using a non-parametric test, namely the Wilcoxon.

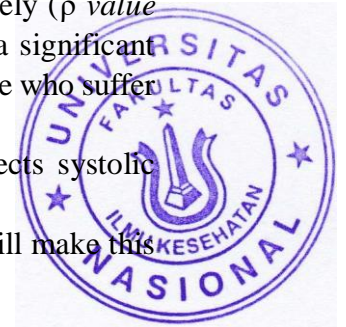
Results: This study shows the results of the Wilcoxon statistics, namely (p value $0.00 < (0.05)$), which means that progressive muscle relaxation has a significant effect on changing systolic and diastolic blood pressure in elderly people who suffer from hypertension during pretest posttest done.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy significantly affects systolic and diastolic blood pressure.

Suggestion: With this research it is hoped that local health agencies will make this therapy in treating hypertension experienced by the elderly.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation.*

Reference: 34 (2013 – 2022)



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SUDANG	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
PRAKARTA.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Konsep Lansia	7
2.1.2 Konsep Hipertensi	8
2.1.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif	18
2.2 Kerangka Teori	23
2.3 Kerangka Konsep	24
2.4 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian	26
3.3 Lokasi Penelitian	26
3.4 Waktu Penelitian	26
3.5 Variabel Penelitian	27
3.6 Definisi Operasional	27
3.7 Instrumen Penelitian	29
3.8 Pengumpulan Data	29
3.9 Analisa Data	30
3.10 Etika Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.2 Pembahasan	37
4.3 Keterbatasan Penelitian	43

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Faktor Risiko Penyebab Hipertensi	10
2.2 Klasifikasi Hipertensi	10
3.1 Definisi Operasioanl.....	27
4.1 Distribusi Frekuensi Usia Lansia	32
4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia	32
4.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia	33
4.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lansia	33
4.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Jati Padang	34
4.6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Jati Padang	34
4.7 Uji Normalitas.....	35
4.8 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistol Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Jati Padang	35
4.9 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Diastol Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Jati Padang	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Patofisiologis Hipertensi	11
2.2 Prosedur Pelaksanaan.....	19
2.3 Kerangka Teori.....	23
2.4 Kerangka Konsep	24



DAFTAR SINGKATAN

Lansia	: Lanjut Usia
PTM	: Penyakit Tidak Menular
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
ACE-Inhibitor	: <i>Angiotensin Converting Enzym-Inhibitor</i>
CCBs	: <i>Calcium Canal Blockers</i>
ARB	: <i>Angiotensin Reseptor Blocker</i>
BB	: <i>Beta Blocker</i>
Hb	: Hemoglobin
Ht	: Hematrokrit
EKG	: Elektrokardiogram
CT-Scan	: <i>Computerized Tomography Scan</i>
BUN	: Nitrogen Urea Darah
DM	: Diabetes Mellitus
CRH	: <i>Corticotropin Reasing Homone</i>
ACTH	: <i>Adenal Crotico Tropic Hormone</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Standart Operasional Prosedur
- Lampiran 6 Lembar Observasi
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Hasil Output Analisis data
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Biodata Penulis

