

SKRIPSI
EFEKTIFITAS LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI
(Studi di ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan)



Oleh:

RODI TUBILLAH
202272035

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2024

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiarisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 16 September 2024

Yang menyatakan



RODI TUBILLAH
202272035

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Efektifitas Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan
Tekanan Darah Pada Pasien hipertensi di ruang Sakura RSUD
Syamrabu Bangkalan

Nama : Rodi Tubillah

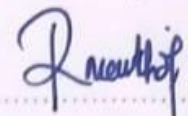
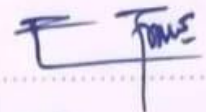
Nim : 202272035

Pada Tanggal : 23 September 2024

Oleh:

Pembimbing I: Enny Virda Yuniarti, S.Kep.Ns., M.Kes
NIK. 162.601.095

Pembimbing II: Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 162.601.137





Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : RODI TUBILLAH
NIM : 202272035
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 27 September 2024
Judul Skripsi : "Efektifitas Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

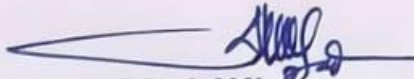
DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Lutfi Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep.Ns.,M.Kep (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 27 September 2024

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


Ana Zakiyah, M.Kep

NIK : 162 601 036

KATA PENGANTAR

Terima kasih Tuhan. Penulis memanjatkan doa kehadirat Allah SWT. Sebab atas rahmat dan karunia Tuhan, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien hipertensi di ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan”. Skripsi ini dapat kami selesaikan berkat dukungan dan bimbingan semua pihak yang terlibat, dan pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya:

1. dr. Farhat Surya Ningrat, Sp.KK, selaku direktur RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan
2. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
3. Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep., Ns., M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Ana Zakiyah M. Kep selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
5. Enny Virda Yuniarti, S.Kep.Ns., M.Kes selaku pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis

7. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
8. Responden yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, 20 Agustus 2024

Rodi Tubillah
202272035



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Hipertensi	6
2.1.1 Definisi Hipertensi	6
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	6
2.1.3 Etiologi.....	7
2.1.4 Faktor Resiko	7
2.1.5 Patofisiologi	9

2.1.6	Manifestasi Hipertensi.....	10
2.1.7	Penatalaksanaan.....	11
2.1.8	Komplikasi	13
2.1.9	Pencegahan.....	13
2.2	Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	14
2.2.1	Pengertian Relaksasi Otot Progresif.....	14
2.2.2	Tujuan Relaksasi Otot Progresif	14
2.2.3	Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	15
2.2.4	Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	15
2.2.5	Patofisiologi	20
2.3	Penelitian Terdahulu	22
2.4	Kerangka Teori.....	24
2.5	Kerangka Konseptual	25
2.6	Hipotesis	25
BAB 3	METODE PENELITIAN	26
3.1	Desain / Rancangan penelitian	26
3.2	Populasi, Sampling dan Sampel	26
3.2.1	Populasi	26
3.2.2	Teknik Sampling	27
3.2.3	Sampel.....	27
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	28
3.3.1	Variabel	28
3.3.2	Definisi Operasional.....	29
3.4	Prosedur Penelitian.....	30
3.5	Pengumpulan Data	31
3.5.1	Instrumen.....	32
3.5.2	Lokasi dan waktu penelitian.....	32
3.6	Pengolahan Data.....	33
3.6.1	Pemeriksaan data (<i>Editing</i>).....	33
3.6.2	<i>Scoring</i>	33
3.6.3	Pemberian Kode (<i>Coding</i>).....	33

3.6.4	Tabulasi (<i>Tabulating</i>).....	33
3.6.5	Analisa Data	33
3.7	Etika Penelitian	34
3.7.1	Lembar Persetujuan (<i>Informed consent</i>)	34
3.7.2	Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>).....	34
3.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentially</i>).....	34
3.8	Keterbatasan Penelitian	34
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1	Gambaran Lokasi	36
4.2	Hasil Penelitian	37
4.2.1	Data Umum	37
4.2.2	Data Khusus	37
4.3	Pembahasan.....	39
4.3.1	Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Latihan Relaksasi Otot Progresif Di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan	39
4.3.2	Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Latihan Relaksasi Otot Progresif Di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan	42
4.3.3	Efektifitas Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan.....	44
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1	Kesimpulan.....	49
5.2	Saran.....	49
	DAFTAR PUSTAKA	51

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Conccent.....	54
Lampiran 2 Observasi	55
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif	56
Lampiran 4 Formulir Kemiripan.....	60
Lampiran 5 Pengajuan Judul Skripsi.....	61
Lampiran 6 Bimbingan Proposal Skripsi	62
Lampiran 7 Revisi Ujian Skripsi.....	66
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 9 Rekomendasi Bakesbangpol.....	71
Lampiran 10 Rekapitulasi Data dan Statistik.....	72
Lampiran 11 Dokumentasi.....	77



DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Cindi Oktavia., Uswatun Hasanah & Asri Tri Pakarti. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*. Vol.1 No.4, Hal. 503
- Black & Hawks, J.H. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis. Untuk Hasil yang Diharapkan*. Edisi 8. Jakarta: Salemba Medika.
- Diah Khoirunisah, Destiawan Eko Utomo, Rina Puspitasari (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi. *Nusantara Hasana Journal Volume 2 No. 3* (Agustus 2022), Page: 113-120
- Eyet, Hidayat, Zaitun, A. S. . (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *The Soedirman Jurnal of Nursing*, 12(1), 101.
- Fadli. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12, 249–253.
- Ferri, C., Ferri, L., & Desideri, G. (2017). Management of Hypertension in the Elderly and Frail Elderly. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s40292-017-0185-4>.
- Irwan. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta : Deepublish
- Kadek Aryati. (2015) Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Perokok. *J Agromed Unila | Volume 2 | Nomor 3 | Agustus 2015 |*
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Vol. 44, Issue 8)*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Kowalak, J. P., Welsh, W., & Mayer, B. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi. (Professional Guide to Pathophysiology)*. Jakarta: EGC
- Norma., A. Supriatna. (2018). Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Jurnal Kesehatan*: 31-35.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (Ed.); Edisi 5)*. Salemba Medika

- Ovari, Isna., & Anggraeni, Silvia Nora. 2022. Monograf: Dampak Progressive Relaxation Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lanjut Usia dengan Hipertensi.
- Raziansyah, Muhammad Sayuti (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat* Vol . 10 Nomor. 2, Desember 2022
- Reckelhoff, J. F. (2018). Gender differences in hypertension and aging. *Clinical Science*, 132(13), 1445-1454. <https://doi.org/10.1042/CS20171097>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Riza Aminiyah, Iis Safira Ariviana, Eka Windra Dewi, Nur Hasanatil Fauziah, Mohammad Arif Kurniawan, Latifa Aini Susumaningrum, Fahrudin Kurdi. (2022). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Jember. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)* Vol. 5, No. 2, Desember 2022, pp. 43-49
- Rosidin, U., N. Sumarni., dan I. Suhendar. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Ruri Virdiyanti, Maulidah, Bazofi I Harahap. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Makmur. *Jurnal Profesi Keperawatan* Vol 11 No 2 Juli 2024
- Sabar, Syamsuriyana., & Lestari, Ayu. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Makasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09 (1), 2020, pp.1-9. DOI:<https://doi.org/10.12345/jikp.v9i01.135>
- Sabar, Syamsuriyana., & Lestari, Ayu. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Makasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09 (1), 2020, pp.1-9. DOI:<https://doi.org/10.12345/jikp.v9i01.135>.
- Smeltzer, & Bare. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Ulya, Z. I., & Faidah, dan N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa

Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 6, 1–8. Retrieved from <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N.A., Poulter, N.R., Prabhakaran, D., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334-1357.

WHO. (2020). Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3

