

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
PUSKESMAS TAMBAK WEDI SURABAYA**



Oleh :

**NOFIYAH LAILIANA**

20131660083

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2017**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH  
PUSKESMAS TAMBAK WEDI SURABAYA**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh :

NOFIYAH LAILIANA

20131660083

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2017**

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah S.W.T. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “ Pengaruh Relaksai Otot Progresif Terhadap Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi Surabaya. ” sebagai tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Tahun 2017.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi Surabaya.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga saran dan kritik tetap peneliti harapkan sebagai penyempurnaan proposal. PENulis berharap apa yang ada di skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja.

Surabaya, 5 September 2017

Yang Menyatakan,

Nofiyah Lailiana

NIM: 20131660083

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nofiyah Lailiana

NIM : 20131660083

Fakultas : Fatkultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi Surabaya”

Merupakan hasil karya saya sendiri bukan hasil plagiati, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiati, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sampai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Surabaya, 5 September 2017

Yang Menyatakan



Nofiyah Lailiana

20131660083



## PERSETUJUAN

Judul penelitian ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 5 September 2017

Menyetujui,

Pembimbing I



Fatin Lailatul B., S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Pembimbing II



Ratna Agustin, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



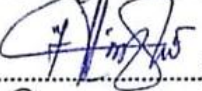
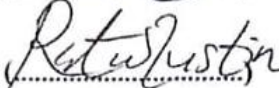


Reliani S.Kep.,Ns.,M.Kes

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 7 September 2017 oleh mahasiswa atas nama NOFIYAH LAILIANA, NIM 20131660083 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

### TIM PENGUJI

Ketua	: Retno Sumara S.Kep.,Ns.,M.Kep	 (.....)
Anggota 1	: Septian Galuh W. S.Kep.,Ns.,M.Kep	 (.....)
Anggota 2	: Fatin Lailatul B. S.Kep.,Ns.,M.Kep	 (.....)
Anggota 3	: Ratna Agustin S.Kep.,Ns.,M.Kep	 (.....)

Mengetahui,

Dekan FIK UM Surabaya



Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep

## DAFTAR ISI

Sampul Depan .....	
Sampul Dalam .....	i
Kata Pengantar.....	ii
Lembar Persetujuan .....	v
Lembar Pengesahan .....	vi
Daftar Isi .....	iii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2. Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Konsep Tekanan Darah .....	6
2.1.1. Definisi Tekanan Darah.....	6
2.1.2. Aliran Darah .....	6
2.1.3. Tahanan Terhadap Aliran Darah .....	7
2.1.4. Pusat pengatur Perubahan Tekanan Darah.....	7
2.1.5. Pengaturan Sirkulasi dan Saraf.....	8
2.1.6. Pengaturan Sirkulasi secara Humoral.....	8
2.1.7. Hemodinamika .....	10
2.2. Konsep Hipertensi .....	12
2.2.1. Definisi Hipertensi1 .....	12

2.2.2. Etiologi Hipertensi .....	13
2.2.3. Gejala Klinis .....	14
2.2.4. Patofisiologi Hipertensi .....	15
2.2.5. Faktor Penyebab Hipertensi .....	19
2.2.6. Komplikasi Hipertensi .....	23
2.2.7. Penatalaksanaan Hipertensi .....	24
2.3. Konsep Relaksasi .....	29
2.3.1. Definisi relaksasi .....	29
2.3.2. jenis Teknik Teknik Relaksasi .....	30
2.3.3. Definisi Relaksasi Otot Progresif .....	31
2.3.4. Mekanisme Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah ..	32
2.3.5. Macam Teknin Relaksasi Otot .....	33
2.3.6. Tujuan Terapi relaksasi Otot Progresif .....	34
2.3.7. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	35
2.3.8. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan .....	35
2.3.9. Cara Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	36
2.4. Teori Adaptasi Roy .....	38
2.5. Kerangka Konseptual .....	40
<b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1. Desain Penelitian .....	42
3.2. Kerangka Kerja .....	43
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	44
3.3.1. Populasi .....	44
3.3.2. Sampel .....	44
3.3.3. Sampling .....	45
3.4. Variabel Penelitian .....	46



3.5. Devinisi Operasional .....	46
3.6. Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	47
3.6.1. Instrumen Penelitian .....	47
3.6.2. Lokasi dan Tempat Penelitian .....	47
3.6.3. Prosedur Pengumpulan Data .....	48
3.7. Etik Penelitian .....	50
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	52
4.1.1. Karakteristik SDM Puskesmas Tambak Wedi. ....	53
4.2. Data Umum . ....	53
4.2.1. Karakteristik Usia Penderita Hipertensi. ....	53
4.2.2. Karakteristik Jenis Kelamin.....	54
4.2.3. Karakteristik Pendidikan.....	54
4.2.4. Karakteristik Pekerjaan.....	55
4.2.5. Karakteristik Jenis Hipertensi . ....	56
4.2.6. Karakteristik Stadium Hipertensi.....	56
4.3. Data Khusus.....	57
4.3.1. TD Sebelum dan Setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif .....	57
4.3.2. Pengaruh TD Setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif.....	58
4.4. Pembahasan . ....	59
4.4.1. TD Sebelum Diberikan relaksasi Otot Progresif.....	59
4.4.2. TD Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif.....	60
4.4.3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif .....	62
<b>BAB 5 PENUTUP</b>	
5.1. Kesimpulan .....	68
5.2. Saran .....	68

Daftar Pustaka .....

Lampiran .....

## DAFTAR TABEL

No	Judul	Halaman
Tabel 2.2.1.	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC 7 .....	13
Tabel 3.5.	Definisi Operasional .....	46
Tabel 4.1.	Sumber Daya Manusia Puskesmas Tambak wedi .....	52
Tabel 4.2.1.	Karakteristik usia Penderita Hipertensi .....	52
Tabel 4.2.2.	Karakteristik jenis Kelamin Penderita Hipertensi .....	53
Tabel 4.2.3.	Karakteristik pendidikan Penderita Hipertensi .....	53
Tabel 4.2.4.	Karakteristik Pekerjaan Penderita Hipertensi .....	54
Tabel 4.2.5.	Karakteristik jenis Hipertensi Penderita Hipertensi .....	55
Tabel 4.2.6.	Karakter Stadium Penderita Hipertensi .....	55
Tabel 4.3.1.	Tekanan Darah Penderita Hipertensi sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif .....	56
Tabel 4.3.2.	Selisih Tekanan Darah sebelum dan Sesudah diberikan relaksasi otot progresif .....	56

## DAFTAR GAMBAR

No	Judul	Halaman
Gambar 2.1.7.	Hukum Fisika Sistem hemodinamika.....	11
Gambar 2.5.	Kerangka konseptual .....	40
Gambar 3.2.	Kerangka Kerja .....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>No</b>	<b>Judul</b>
Lampira 1	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Lembar Permintaan Menjadi Responden
Lampiran 4	Data Demografi dan Observasi Responden
Lampiran 5	Lembar Observasi
Lampiran 6	Surat Pengambilan Data Awal
Lampiran 7	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 8	Surat Rekomendasi Penelitian BAKESBANGPOL
Lampiran 9	Surat Ijin Penelitian DINKES
Lampiran 10	Lembar Konsultasi
Lampiran 11	Dokumentasi

## **DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH**

HT : Hipertensi

Depkes : Departemen Kesehatan

JNC : *Joint National Comitee*

## Daftar Pustaka

- Aaronson, P.I., & Ward, J.P.T.. 2010. *At Glance Cardiovascular System*. Jakarta: Erlangga
- Andrea, Gilang Yudhisti. 2013. *Korelasi Derajat Hipertensi dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik di RSUP DR. Kariadi Semarang Periode 2008-2012*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Budjianto, Didik. 2017. *Hipertensi The Silent Killer*. Kemenkes RI: Pusat Data dan Informasi
- Dalimarta, S dkk. 2008. *Care Yourself Hipertention*. Jakarta: Penebar Plus +
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. 2013. *Statistik 10 Penyakit Terbanyak tahun 2013*. Surabaya: diakses 20 Januari 2017 <http://dinkes.surabaya.go.id/portal/profil/dkk-dalam-angka/statistik-10-penyakit-terbanyak/>
- Dinas Kesehatan. 2015. *Profil Kesehatan Tahun 2015*. Surabaya: Pemerintah Kota Surabaya
- Departemen Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan RI
- Departemen Kesehatan. 2014. *Hipertensi, Mencegah dan mengontrol Hipertensi agar terhindar dari kerusakan Organ Jantung dan Ginjal*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi
- Departemen kesehatan. 2014. *Situasi Kesehatan Jantung*. Jakarta: Pusat data dan Informasi
- Departemen Kesehatan. 2012. *Buletin Jendela, Penyakit tidak Menular*. Jakarta: Pusat data dan Informasi Kesehatan
- Dewi dan Familia. 2010. *Hidup Bahagia Bersama Hipertensi*. Jakarta: A Plus Books
- Guyton, Arthur. 1995. *Fisiologi Manusia dan Penyakit* edisi 3. Jakarta: EGC

- Guyton AC, Hall, John E. 2007. *Buku Ajar Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: Medical Publisher
- Guyton, Arthur. 2012. *Fisiologi Mnausia dan Mekanisme Penyakit edisi Revisi*. Jakarta: EGC
- Gray, et al. 2005. *Lecture Notes Kardiologi edisi 4*. Jakarta: Erlangga Medical
- Hanifa, Anggie. 2010. *Prevelensi Hipertensi Sebagai Penyebab Penyakit Ginjal Kronik di Unit Hemodialisis RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2009*. Medan: Universitas Sumatra Utara
- Hartono, LA. 2007. *Stres dan Stroke*. Yogyakarta: Kanisius
- Hawari, D. 2008. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Hidayat, Aziz Alimul. 2009. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health Books Publishing
- Herodoes, R. 2010. *Anxiety and Depression in Patient*
- Julius, S. 2008. *Clinical implication of pathophysiologic changes in the middle hypertensive patients*. American Heart Journal, 122:886-891
- Kompas. 2013. *Penderita Hipertensi terus Meningkat*. Diakses 20 Januari 2017.  
<http://m.kompas.com/health/read/2013/04/05/1404008/Penderita.Hipertensi.Terus.Meningkat>
- Khasanah, Dini Afriani. 2017. *Skripsi, Pengaruh terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap penurunan Tekanan darah pada wanita lanjut Usia dengan Hipertensi Primer di Posyandu lansia peduli Indani Mendungan Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Lestari, Kurniati Puji., Yuswiyanti, Asih. *Pengaruh relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprpto CEPU*. Jurnal Keperawatan Maternitas, Volume 3, No 1, Mei; 27-32



- Muhammadun, AS. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakarta: IN Books
- Mustikawati, Irma Finurina. 2015. *Efek Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Panti Wredha Elim di Semarang*. Semarang: Universitas Katolik Seogijapranata
- Nurrahmani, Ulfa, dan Kurniadi, Helmanu. 2015. *Stop Diabetes, Hipertensi, Kolesterol Tinggi, Jantung Koroner*. Yogyakarta: Istana Media
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Palmer, Anna dan William, Bryan. 2007. *Simple Guides: Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga
- Potter, Anne Griffin ., & Perry, Patricia A. 2005. *Fundamental Keperawatan dan Praktek Buku I Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Rakhmawati, Sari. 2013. *Karya Tulis Ilmiah, Hubungan antara derajat hipertensi pada pasien usia lanjut dengan komplikasi organ target di RSUP dokter Kariadi Semarang Periode 2008-2012*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Sari, Eka Fitri Futfita. 2015. *Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Tentang Stimulasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Umum Haji Surabaya*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Subandi, S. 2002. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Sulistriyarini, Indahria. 2013. *Terapi Relaksasi untuk menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Jakarta: Jurnal Psikologi Volume 40, NO.1, Juni: (28-38)
- Sedayu, Bagus. 2015. *Karakteristik Pasien Hipertensi di Bangsal Rawat Inap SMF Penyakit Dalam RSUP DR. M Djamil Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas Vol 4, No 1: 65-69
- Setyoadi dan Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Pasien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Snell, Richard S. 2006. *Neuroanatomi Klinik untuk Mahasiswa Kedokteran Edisi 5*. Jakarta: EGC

- Tyani, Endar Sulis dkk. 2015. *Efektifitas terpai relaksasi Otot progresif terhadap tekanan darah Pada penderita Hiperyensi esensial*. Jakarta: JOM Vol. 2 No. 2, Oktober
- Udjianti, Wajan Juni. 2010. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika
- Yusman, P. 2011. *Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Beresiko Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berkunjung ke Puskesmas Kecamatan Jangkarsa Maret 2011*. Jakarta: UPN Veteran Jakarta