

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA RW 06 KALIBOKOR
KEL. PUCANG SEWU SURABAYA**



**OLEH :
SUCI INDRIANI
NIM. 20121660131**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2016**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA RW 06 KALIBOKOR
KEL. PUCANG SEWU SURABAYA**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi SI-Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



OLEH :
SUCI INDRIANI
NIM. 20121660131

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2016**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Suci Indriani

NIM : 20121660131

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : SI-Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiat, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari saya terbukti hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 15 Agustus 2016

Yang membuat pernyataan

SUCI INDRIANI
NIM: 20121660131

PERSETUJUAN

Skripsi 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, 08 Agustus 2016

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Anis Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Anis Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 08 agustus 2016 oleh mahasiswa atas nama Suci Indriani NIM 20121660131.

Program Studi S1 - Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Musrifatul Uliya, SST., M.Kes (.....)

Anggota 1 : Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)

Anggota 2 : Anis Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)

Mengesahkan,

Dekan fakultas Ilmu Kesehatan,

Dr. Nur Mukarromah, S.KM.,M.Kes

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti sampaikan kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW 06 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa **Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW 06 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya.**

Dalam penyusunan ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Demikian sebuah pengantar sederhana dari peneliti semoga skripsi ini berkesan dihati pembaca dan tentu saja dapat memberikan manfaat bagi semuanya.

Surabaya, 08 Agustus 2016

Penulis

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Ilmu Keperawatan.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persetujuan	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran.....	viii
Daftar Singkatan	ix

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi.....	9
2.1.1 Definisi Hipertensi	9
2.1.2 Bentuk-bentuk Hipertensi	11
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	12
2.1.4 Hipertensi pada Lansia	13
2.1.5 Penyebab Hipertensi.....	14
2.1.6 Faktor Risiko Hipertensi.	14
2.1.7 Gejala Hipertensi.....	15
2.1.8 Penanganan Hipertensi.....	16
2.2 Konsep Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i>	17
2.2.1 Definisi Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i>	17
2.2.2 Manfaat Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i>	18

2.2.3	Pengaruh Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i> Bagi Tubuh.....	19
2.2.4	Tahapan Kerja Terapi Relaksasi <i>Autogeni</i>	20
2.3	Konsep Lansia	23
2.3.1	Definisi Lansia	23
2.3.2	Batas Lanjut Usia. 24	
2.3.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi.....	25
2.3.4	Penyakit Umum pada Lanjut Usia.	25
2.3.5	Proses Penuaan. 25	
2.3.6	Perubahan-perubahan yang terjadi pada Lansia. 26	
2.4	Kerangka Konseptual.....	31
2.5	Hipotesis Penelitian.....	32

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	33
3.2	Kerangka Kerja	34
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling	35
3.3.1	Populasi	35
3.3.2	Sampel	35
3.3.3	Sampling	36
3.4	Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
3.4.1	Variabel Independen(bebas).....	36
3.4.2	Variabel Dependen(tergantung)	36
3.4.3	Definisi Oprasional	36
3.5	Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	38
3.5.1	Instrumen.....	38
3.5.2	Waktu Dan Tempat Pengambilan Data.....	38
3.5.3	Prosedur Pengumpulan Data	38
3.5.4	Analisa Data	39
3.6	Etika Penelitian	42
3.7	Keterbatasan 43	

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	44
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44

4.1.3 Data Umum.....	45
4.1.3 Data Khusus	50
4.2 Pembahasan 52	
4.2.1 Identifikasi tekanan darah sebelum mendapatkan terapi relakssi autogenik.....	52
4.2.2 Identifikasi tekanan darah sesudah mendapatkan terai relaksasi autogenik.....	54
4.2.3 Analisis tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan terapi relaksasi autogenik.....	54
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 : Definisi dan Klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO	12
Tabel 3.1 : Desain Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi: <i>Autogenik</i> Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi	33
Tabel 3.2 : Definisi Operasional Pengaruh Terapi Relaksasi: <i>Autogenik</i> Terhadap Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 : Definisi dan Klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO	12
Tabel 3.1 : Desain Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi: <i>Autogenik</i> Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi	33
Tabel 3.2 : Definisi Operasional Pengaruh Terapi Relaksasi: <i>Autogenik</i> Terhadap Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.4 : Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Relaksasi: <i>Autogenik</i> Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi.....	31
Gambar 3.1 : Bagan Rancangan Penelitian Quasy-Eksperimen Jenis <i>Non equivalen group design</i>	33
Gambar 3.2 : Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi: <i>Autogenik</i> Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi.....	34
Gambar 4.1 : Diagram Responden Berdasarkan Umur.....	44
Gambar 4.2 : Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Gambar 4.3 : Diagram Responden Berdasarkan Riwayat Pendidikan.....	45
Gambar 4.4 : Diagram Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan.....	46
Gambar 4.5 : Diagram Responden Berdasarkan Status Perkawinan	46
Gambar 4.6 : Diagram Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi.....	47
Gambar 4.7 : Diagram Responden Berdasarkan Olahraga yang dilakukan..	47
Gambar 4.8 : Diagram Responden Berdasarkan Riwayat Pengobatan	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas	64
Lampiran 2 : Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Bankesbangpol	65
Lampiran 3 : Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dinkes Surabaya	66
Lampiran 4 : Lembar Permohonan menjadi Responden.....	67
Lampiran 5 : Lembar Persetujuan menjadi Responden	68
Lampiran 6 : Standard prosedur operasional tentang Teknik Relaksasi <i>Autogeni</i>	69
Lampiran 7 : Standard prosedur operasional tentang Mengukur Tekanan Darah	72
Lampiran 8 : Satuan acara kegiatan Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i> terhadap tekanan darah pada hipertensi.....	74
Lampiran 9 : Data demografi.....	83
Lampiran 10 : Lembar observasi.....	85
Lampiran 11 : Lembar Pengolahan Data Interval Kelas	86
Lampiran 12 : Tabulasi Data Demografi dan Data Khusus	87
Lampiran 13 : Frekuensi Statistic Data Demografi.....	88
Lampiran 14 : Frekuensi Statistic data Khusus.....	91
Lampiran 15 : Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 16 : Lembar Konsultasi.....	97

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN dan ISTILAH

WHO	: World Health Organization
Riskesmas	: Riset Kesehatan Dasar
Pusdatin	: Pusat Data dan Informasi
Kemkes	: Kementerian Kesehatan
Dinkes	: Dinas Kesehatan
AHA	: American Heart Association
ISH	: International Society of Hypertension
JNC	: Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment
	of High Blood Pressure
TIA	: Transient Ischemic Attack

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz Alimul Hidayat, (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika, Jakarta
- Asmadi 2008, Teknik prosedural Keperawatan : Konsep aplikasi Kebutuhan Dasar
- Azizah, Lilik Ma'rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Brunner & Suddarth. 2010. Textbook of Medical-Surgical Nursing 12th ed volume 1. Philadelphia. Copyright © 2010 by Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins.
- Dinkes Jawa Timur, (2010). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2010*. Surabaya. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
- Goldbert 2007, dalam jurnal *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Unit Pelayanan Sosial wening Wardoyo Ungaran*
- Hadibroto 2006, Latihan Relaksasi Autogenik
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2010. Metode Penelitian Kesehatan; Paradigma Kuantitatif. Surabaya. Health Books Publishing.
- Junaedi, Iskandar, (2010), *Hipertensi*, PT. Buana Ilmu Populer, Jakarta
- Nugroho Wahyudi, (2008). *Keperawatan gerontik*, Buku kedokteran EGC, Jakarta
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2*, Salemba Medika, Jakarta
- Oberg 2009, dalam jurnal *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*, JKA Volume 1 Nomor 1 Juni 2014
- Potter & Perry 2005, dalam jurnal *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Unit Pelayanan Sosial wening Wardoyo Ungaran*
- RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita. 2009. Standar Pelayanan Medik (SPM) edisi 3. Jakarta. RS Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Stockslager, Jaime L. 2008. *Asuhan Keperawatan Geriatrik 2*. Jakarta: EGC

Varvogli 2011, dalam jurnal *Hasil Peneitian jurnal Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*, JKA Volume 1 Nomor 1 Juni 2014

World Health Organization (WHO) 2012, Prevalensi Hipertensi tahun 2012