

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN
DIASTOLIK PADA PASIEN HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI
PUSKESMAS PACAR KELING SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:
Melania Papo Bage
NRP: 9103012041

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2016**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN
DIASTOLIK PADA PASIEN HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI
PUSKESMAS PACAR KELING SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Melania Papo Bage
NRP: 9103012041

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2016**

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Melania Papo Bage

NRP : 9103012041

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap
Perubahan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Pasien
Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Pacar Keling Surabaya.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain
(Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan
Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya
buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2016
Yang menyatakan



Melania Papo Bage

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK
PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI
PUSKESMAS PACAR KELING SURABAYA**

OLEH

Melania Papo Bage

NRP : 9103012041

Pengantar Utama : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns., M.Kep

()

Pengantar Pendamping : Ninda Ayu Prabasari, S.Kep.,Ns., M.Kep

()

Surabaya, Juli 2016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Melania Papo Bage NRP. 9103012041 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada tanggal 1 Juli 2016 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua

: Dr. dr. Inge Watimena, M.Si.

(.....)

2. Sekretaris

: Natalia Liana Susanti, SKM

(.....)

3. Anggota

: Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns., M.Kep

(.....)

4. Anggota

: Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns., M.Kep

(.....)

Mengesahkan
Dekan Fakultas Keperawatan,



Dr. dr. B. Handoko Daeng, SpKJ(K)
NIK 943.08.0624

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Melania Papo Bage

NRP : 9103012041

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH SISTOLIK
DAN DIASTOLIK PADA PASIEN HIPERTENSI USIA
PRODUKTIF DI PUSKESMAS PACAR KELING SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2016

Yang memb

Melania Papo Bage



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak Yakobus Papo (alm) dan Mama Anastasia Theo Papo, kakak Verna Papo dan kakak Rainoldy Wangi, kakak Athanasius Papo, Adik Tomasmorus Papo, Bapak Petrus Redo sekeluarga, mama Adriani Manafe sekeluarga, sahabat tercinta Felisitas Novita, Sony Mesi, Jordy Pani, Ayub Mone, Any Lenggga, Eltyn Gambe, Yohana Wawo, Margaretha Prihastuty, Arny Lay dan keluarga besar tercinta serta semua pihak yang selalu memberikan dukungan doa dan biaya, motivasi, arahan dan kemudahan kepada saya.

Semoga Tuhan memberkati kita semua.

HALAMAN MOTTO

"SESUATU YANG DIIMPIKAN DAN DINANTIKAN AKAN MENJADI KENYATAAN JIKA ITU DIKERJAKAN DAN BUKAN HANYA DIPIKIRKAN, SERTAKANLAH TUHAN YESUS DALAM SETIAP USAHA YANG DILAKUKAN".

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Pacar Keling Surabaya” dengan baik. Tujuan penulisan skripsi ini untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari selama proses penulisan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu dan memberikan bimbingan pada penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr.dr. B. Handoko Daeng, SpKJ(K) selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kemudahan bagi penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan serta memberikan masukan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Ninda Ayu Prabasari, S.Kep.,Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan banyak waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan serta motivasi bagi penulis selama menyelesaikan skripsi ini.

4. dr. Suluh Raharjo sebagai Kepala UPTD Puskesmas Pacar Keling Surabaya yang telah mengizinkan dan memberikan kesempatan serta tempat kepada penulis untuk mendapatkan informasi dan melakukan penelitian.
5. Segenap staff Puskesmas Pacar Keling Surabaya yang telah memberikan informasi bagi penulis dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
6. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep.,Ns sebagai penasihat akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi penulis selama empat tahun menjalani pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, terutama saat proses penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu penulis dalam memudahkan proses penyelesaian skripsi ini.
8. Mama Anastasia Theo Papo, kakak Verena Papo, kakak Atan Papo dan adik Tomo Papo serta keluarga besar tercinta yang telah memberikan dukungan moril dan doa serta motivasi dalam setiap proses yang dilalui penulis dari awal perkuliahan hingga akhir penulisan skripsi ini.
9. Mama Adriani Manafe dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan dan doa serta motivasi bagi penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
10. Sahabat tercinta Felisitas Novita Woge dan Sony Mesi yang telah mendukung dan memberikan semangat bagi penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
11. Teman tercinta Dyan Mentary Ghunu dan Maria.A.Nona Andriani yang selalu memberikan informasi, masukan dan dukungan bagi penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.

12. Teman Theodora.A.Rahadat dan Lucia.A.Dupa yang telah mendukung dan memberikan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman angkatan 2012 yang selalu berjuang bersama penulis serta memberikan semangat selama 4 tahun menjalani proses perkuliahan hingga akhir penulisan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis juga memohon maaf yang sebesar-besarnya bila dalam setiap proses penyelesaian skripsi ini terdapat perilaku dan perkataan yang kurang baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna oleh karena itu dengan rendah hati penulis menerima semua kritik dan saran yang diberikan demi perbaikan skripsi ini.

Surabaya, Juli 2016

Melania Papo Bage

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
ABTRACT.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Relaksasi.....	9
2.1.1 Pengertian Relaksasi.....	9
2.1.2 Fisiologi Relaksasi.....	9

2.1.3 Jenis Teknik Relaksasi.....	10
2.1.4 Manfaat Relaksasi.....	11
2.2 Relaksasi Otot Progresif.....	12
2.2.1 Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	12
2.2.2 Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	12
2.2.3 Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	13
2.2.4 Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	13
2.2.5 Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Terapi Otot Progresif.....	21
2.3 Tekanan Darah.....	22
2.3.1 Pengertian Tekanan Darah.....	22
2.3.2 Fisiologi Tekanan Darah.....	22
2.2.3 Regurgitasi Tekanan Darah.....	24
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	25
2.4 Hipertensi.....	27
2.4.1 Pengertian Hipertensi.....	27
2.4.2 Klasifikasi Hipertensi.....	27
2.4.3 Etiologi Hipertensi.....	30
2.4.4 Patofisiologi Hipertensi.....	33
2.4.5 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	34
2.4.6 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	35
2.4.7 Penatalaksanaan Terapeutik Hipertensi.....	36
2.4.8 Komplikasi Hipertensi.....	40
2.5 Usia Produktif.....	42
2.5.1 Pengertian Usia Produktif.....	42
2.5.2 Perubahan Pada Usia Produktif.....	42
2.5.3 Penyakit yang Menyertai Usia Produktif.....	43
2.6 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah.....	44
2.7 Dasar Teori.....	47
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS.....	50

3.1 Kerangka Konseptual.....	50
3.2 Hipotesis.....	51
 BAB 4 METODE PENELITIAN.....	 52
4.1 Desain Penelitian.....	52
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	53
4.3 Definisi Operasional Penelitian.....	53
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	56
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	58
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	59
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	61
4.8 Etika Penelitian.....	62
4.9 Keterbatasan Penelitian.....	63
 BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	 65
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	65
5.2 Hasil Penelitian.....	67
 BAB 6 PEMBAHASAN.....	 72
6.1 Tekanan Darah Sistolik Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	 72
6.2 Tekanan Darah Diastolik Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	 76
6.3 Tekanan Darah Sistolik Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	 78
6.4 Tekanan Darah Diastolik Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	 82
6.5 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistolik Pasien Hipertensi Usia Produktif.....	 85
6.6 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah Diastolik Pasien Hipertensi Usia Produktif.....	 86

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	90
7.1 Kesimpulan.....	90
7.2 Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	97
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	126

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tekanan Darah Normal Rata-rata.....	26
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>European Society Of Cardiology</i> (ESC).....	29
Tabel 2.3 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation And Treatment On Hogh Blood Pressure 7 JNC 7</i>	30
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-Test Post-Test</i>	52
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Pacar Keling Surabaya.....	54
Tabel 5.1 Data umum distribusi responden penelitian pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya pada tanggal 27 April sampai 12 Mei 2016.....	67
Tabel 5.2 Data tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi usia produktif pada tanggal 27 april sampai 12 Mei 2016 di wilayah kerja puskesmas Pacar Keling Surabaya.....	69
Tabel 5.6 Hasil uji hipotesis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi usia produktif pada tanggal 27 April sampai 12 Mei 2016 di wilayah kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya.....	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan 1 Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	14
Gambar 2.2 Gerakan 2 Terapi Relaksasi Otot Progresif	14
Gambar 2.3 Gerakan 3 Terapi Relaksasi Otot Progresif	15
Gambar 2.4 Gerakan 4 Terapi Relaksasi Otot Progresif	15
Gambar 2.5 Gerakan 5 Dan 6 Terapi Relaksasi Otot Progresif	16
Gambar 2.6 Gerakan 7 Terapi Relaksasi Otot Progresif	16
Gambar 2.7 Gerakan 8 Terapi Relaksasi Otot Progresif	17
Gambar 2.8 Gerakan 9 Terapi Relaksasi Otot Progresif	19
Gambar 2.9 Gerakan 10 Terapi Relaksasi Otot Progresif	19
Gambar 2.10 Gerakan 11 Terapi Relaksasi Otot Progresif	20
Gambar 2.11 Gerakan 12 Terapi Relaksasi Otot Progresif	20
Gambar 2.12 Gerakan 13 Terapi Relaksasi Otot Progresif	20
Gambar 2.13 Gerakan 14 dan 15 Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian Oleh Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	97
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Oleh Badan Kesatuan Bangsa Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya...	98
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Oleh Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	99
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Oleh UPTD Puskesmas Pacar Keling Surabaya.....	100
Lampiran 5 Format Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	101
Lampiran 6 Kuisioner Demografi Responden.....	103
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis <i>Paired t test</i>	106
Lampiran 8 Sertifikat Kalibrasi Alat Ukur.....	108
Lampiran 9 Lembar Pencatatan Data Tekanan Darah.....	110
Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur Relaksasi otot progresif.....	111
Lampiran 11 Panduan Latihan Relaksasi Otot Progresif.....	119
Lampiran 12 Artikel Penelitian.....	126

DAFTAR ISI ARTIKEL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK.....	126
ABSTRACT.....	126
PENDAHULUAN.....	127
METODE PENELITIAN.....	128
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	129
KESIMPULAN DAN SARAN.....	134
KEPUSTAKAAN.....	134
BIODATA PENULIS.....	135

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI USIA PRODUKTIF

oleh:Melania Papo Bage

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik dan atau diastolik. Hipertensi dapat terjadi pada usia produktif yang menyebabkan menurunnya kualitas hidup usia produktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik. Desain penelitian pre ekperimental *one group pre test post test*. Variabel independen: terapi relaksasi otot progresif dan variabel dependen: tekanan darah sistolik dan diastolik. Populasi: pasien hipertensi usia produktif. Sampel penelitian: populasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien hipertensi derajat 1, pasien hipertensi primer, konsumsi obat lebih dari 1 tahun, belum mendapatkan terapi relaksasi otot progresif, tidak ada kelainan muskuloskeletal. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* diperoleh sampel 21 orang. Alat ukur penelitian yaitu *sphygmomanometer digital*. Uji hipotesis menggunakan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dengan rata-rata perubahan 4,05 mmHg dan tidak terdapat pengaruh terhadap perubahan tekanan darah diastolik dengan rata-rata perubahan 0,57 mmHg ini mungkin disebabkan sebagian sampel berusia lanjut dengan asumsi bahwa dinding pembuluh darah sudah berada dalam status kurang elastis yang menyebabkan terapi relaksasi otot progresif kurang efektif.

Kata Kunci:Relaksasi otot progresif, Tekanan darah, Hipertensi usia produktif

THE INFLUENCE OF PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN PRODUCTIVE AGE HIPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

By: Melania Papo Bage

Hypertension is the stage of being characterized by increase in systole and dyastole blood pressure. Now days, hypertension is not happens in elderly, but the age of productive also, that causes quality of life decreasing. Hypertension that happens at the productive age caused by life style and stress. This study aimed to analyze the changes in systole and dyastole blood pressure before and after progresive muscle relaxation being applied. This research was pre experimental study using *one group pre test post test design*. The population was 76 people, by using purposive sampling technique, this research using 21 people. Digital sphygnomanometer is used as measuring tool. The result showed that there is difference of systole before and after progresive muscle relaxation, with p-value 0,000 ($<0,05$), but there was not difference of dyastole with p-value 0,253 ($>0,05$). Progressive muscle relaxation therapy can be used in nursing care to preventing the enhancement of blood pressure in hypertension patients and other complaint that accompany.

Keywords: Progresive muscle relaxation, Blood pressure, Productive age hypertension.