

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN

DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

(Studi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia / PPRSLU

Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan)

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian persyaratan

Untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Saimah

2010913320001



UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BANJARBARU

November, 2023

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

**(Studi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia / PPRSLU
Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Saimah

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 14 November 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain

Dr. Herawati., S.Kep., Ners., M.Kep.

Ema Dessy Naediwati., Ners., M.Kep.

Pembimbing Pendamping

Devi Rahmayanti., S.Kep.,Ners., M.Imun.

Vony Julianti Kiding., MKM.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Agianto., S.Kep., Ners., M.N.S., Ph.D.
Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, November 2023



SAIMAH

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI (Studi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia / PPRSLU Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan). Karya tulis ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada ;

Dekan Fakultas Kedokteran, Dr. dr. Istiana, M.kes. dan Koordinator Program Studi Keperawatan Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini.

Kedua dosen pembimbing Dr. Herawati, Ns., M.Kep dan Devi Ramayanti, Ners.,M.Imun yang bersedia dan berkenan memberikan waktu, dukungan, tenaga, saran dan arahan dengan baik dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Saya ucapakan juga kedua dosen Ema Dessy Naediwati, Ns.,M.Kep dan Vony Julianti Kidding, S.Kep., M.KM yang berkenan memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik.

Banjarbaru, 2023



Saimah

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan Rahmat dan Karunia-Nya serta telah memberikan kesehatan dan rejeki yang berlimpah kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI (Studi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia / PPRSLU Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan)”. Penulis juga menyadari dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, serta masa perkuliahan, penulis banyak memperoleh bimbingan dan dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, dengan setulus hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Saya ucapkan beribu-ribu terima kasih kepada ayah, kakek dan nenek yang sangat saya cintai. Terima kasih telah memberikan dukungan yang tidak pernah putus, selalu mendengarkan keluh kesah saya selama perkuliahan hingga sekarang. Terima kasih atas doa yang kalian ucapkan untuk saya. Terimakasih tidak pernah menuntut balasan apa yang sudah kalian berikan kepada saya. Terima kasih telah memberikan kasih sayang, kesabaran, nasehat yang bisa membuat saya menjadi lebih orang yang lebih baik. Sekali lagi terima kasih banyak keluargaku.
2. Saya ucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri, karena kuat dalam menghadapi segala masalah di awal kuliah hingga sekarang. Terima kasih telah mampu menghadapi rintangan halangan, bahkan caci maki dan bullying dari teman sendiri. Terimakasih tetap bangkit walaupun selalu ingin menyerah dalam melewati masa masa sulit saat perkuliahan.

3. Saya ucapkan terimakasih kepala pengelola PPRSLU Budi Sejahtera Martapura Kalimantan Selatan telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian di sana. Dan terima kasih juga untuk para pengasuh panti yang membantu saya dalam pengambilan data.
4. Terimakasih saya ucapkan kepada responden saya yaitu kakek dan nenek yang sangat rendah hati, ramah dan sangat baik sudah berkenan menjadi responden saya selama 2 minggu.
5. Teman teman kelasku : Nadya Regita Ariyanti, Nor Sasmita, Mutmainnah, Sywaliah Fitri yang selalu membantu saya sebagai tempat print proposal hingga skripsi saya, dan selalu memberikan saya semangat. Saya ucapkan terimakasih semoga Allah SWT membalasnya dengan beribu kebaikan didunia dan di akhirat.
6. Saya ucapkan terimakasih kepada teman penelitian saya Nisa Islami Putri SR yang selalu kebersamai dan melakukan penelitian ditempat yang sama.
7. Saya ucapkan terimakasih kepada *boyfriend* LDR saya yang selalu datang dikala suka maupun duka untuk memberikan support kepada saya. Terima kasih juga telah membantu dalam hal print dan dana yang diberikan.

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

(Studi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia / PPRSLU Budi
Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan)

Saimah

Latar Belakang : Lansia merupakan fase kehidupan akhir dengan ditandai penurunan kesehatan psikologis dan fisiologisnya. Masalah kesehatan fisiologis yang sering muncul adalah hipertensi. Hipertensi adalah tekanan darah yang melebihi batas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu pengobatan non- farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat menurunkan tekanan darah karena gerakan yang dilakukan dapat merelaksasikan sirkulasi otot dan jantung dan pembuluh darah yang mengedarkan darah keseluruh tubuh. Maka dari itu, terapi relaksasi otot progresif sangat dianjurkan untuk diterapkan kepada penderita hipertensi.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di PPRSLU Budi Sejahtera Martapura Kalimantan Selatan.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimental*. Jumlah responden 31 orang lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan *pre-test* dan *post-test* dengan mengukur tekanan darah lansia. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank* dengan tingkat kepercayaan 0,005.

Hasil : Hasil analisis penelitian menunjukkan sebagian besar responden adalah berumur 60-70 (46.4%), sebagian besar perempuan (58.1%), semua beragama islam (100%) dengan sebagian besar berpendidikan SD (54.8%). Uji statistik didapatkan *p value* 0,001 artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi di PPRSLU Budi Sejahtera Martapura Kalimantan Selatan.

Disikusi : Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu pengobatan non-farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah, sehingga sangat dianjurkan kepada penderita hipertensi untuk menerapkannya.

Kata-ata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE ELDERLY (Study at Nursing Home Budi Sejahtera Martapura, South Kalimantan Province)

Saimah

Background: *Elderly is the final phase of life marked by a decline in psychological and physiological health. A physiological health problem that often appear is hypertension. Hypertension is blood pressure that exceeds the normal limit, namely more than 140/90 mmHg. Hypertension treatment can be done with pharmacology and non-pharmacology. One non-pharmacological treatment is progressive muscle relaxation therapy. This therapy can lower blood pressure because the movements carried out can relax muscle circulation and the heart and blood vessels which circulate blood throughout the body. Therefore, progressive muscle relaxation therapy is highly recommended for hypertension elderly.*

Objective: *To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure in hypertensive elderly at PPRSLU Budi Sejahtera Martapura, South Kalimantan.*

Method: *This research uses pre-experimental quantitative methods. The number of respondents was 31 elderly people who were selected using purposive sampling technique. Data collection was carried out pre-test and post-test by measuring the blood pressure of the elderly. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank test with a confidence level of 0.005.*

Results: *The results of the research analysis show that the majority of respondents were aged 60-70 (46.4%), most were women (58.1%), all were Muslim (100%) with the majority having elementary school education (54.8%). The statistical test obtained a P value of 0,001 meaning that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on the blood pressure of hypertensive elderly at PPRSLU Budi Sejahtera Martapura, South Kalimantan.*

Discussion: *Progressive muscle relaxation therapy is a non-pharmacological treatment that can lower blood pressure, so it is highly recommended for hypertension sufferers to apply it.*

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

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4.1 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1. Manfaat Bagi Pendidikan	8
1.4.2. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan	8
1.4.3. Manfaat Bagi Responden.....	9
1.4.4. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya	9
1.5. Keaslian Penelitian.....	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Konsep Dasar Lansia.....	12
2.1.1. Pengertian Lansia	12
2.1.2. Batasan - Batasan Lansia	12
2.1.3. Ciri - Ciri Lansia.....	12
2.1.4. Faktor yang Memengaruhi Penuaan	13
2.1.5. Masalah Kesehatan pada Lansia	14
2.1.6. Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	15

2.2.	Konsep Hipertensi	20
2.2.1.	Definisi Hipertensi	20
2.2.2.	Klasifikasi Hipertensi	21
2.2.3.	Etiologi Hipertensi	21
2.2.4.	Manifestasi Klinis Hipertensi	22
2.2.5.	Patofisiologi Hipertensi.....	22
2.2.6.	Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Hipertensi	24
2.2.7.	Penatalaksanaan Hipertensi	27
2.2.8.	Komplikasi Hipertensi.....	29
2.2.9.	Lansia dengan Hipertensi	30
2.3.	Konsep Tekanan Darah	33
2.3.1.	Pengertian Tekanan Darah.....	33
2.3.2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	33
2.3.3.	Sistem Pengaturan Tekanan Darah	35
2.3.4.	Cara Mengukur Tekanan Darah	37
2.4.	Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	39
2.4.1.	Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	39
2.4.2.	Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	39
2.4.3.	Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	40
2.4.4.	Jenis-Jenis Gerakan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	41
2.4.5.	Indikasi dan Kontra Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	41
2.4.6.	Mekanisme Fisiologi Relaksasi Otot Progresif dalam Tekanan Darah.....	42
2.4.7.	Posisi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif	43
2.4.8.	Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	43
2.4.9.	Kerangka Teori.....	49
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS		52
3.1.	Kerangka Konsep.....	52
3.2.	Hipotesis.....	55
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN		56
4.1.	Rancangan Penelitian	56
4.2.2.	Sampel.....	57
4.3.	Instrumen Penelitian.....	58
4.5.	Definisi Operasional	67
4.6.	Prosedur penelitian	68
4.6.1.	Tahap Persiapan	68

4.6.2. Tahap Pelaksanaan	69
4.7 Teknik Pengumpulan Data.....	71
4.7.1 Pengumpulan Data.....	71
4.7.2 Pengolahan Data.....	71
4.8 Analisis Data Penelitian	73
4.9. Tempat dan Waktu Penelitian.....	74
4.9.1.Tempat Penelitian	74
4.9.2. Waktu Penelitian	74
4.9. Etik Penelitian.....	78
BAB 5 HASIL	81
5.1 Gambaran Tempat Penelitian	81
5.1.1 Karakteristik Responden	82
5.1.3.Gambaran Tekanan Darah Responden sebelum (<i>Pre-Test</i>) Intervensi Relaksasi Otot Progresif di PPRSLU Budi Sejahtera Martapura Kalimantan Selatan	84
BAB 6 PEMBAHASAN	87
6.1 Karakteristik Responden	87
6.1.1 Usia.....	87
6.1.2 Jenis Kelamin	88
6.1.3 Agama	90
6.1.4 Tingkat Pendidikan.....	92
6.1.5 Intervensi Relaksasi Otot Progresif di PPRSLU Budi Sejahtera Martapura Kalimantan Selatan	93
6.2 Keterbatasan Penelitian	98
BAB 7 KESIMPULAN	99
7.1 Kesimpulan.....	99
7.2 Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan 1 dan 2	45
Gambar 2. 2 Gerakan 3.....	45
Gambar 2. 3 Gerakan 5,6,7,8.....	46
Gambar 2. 4 Gerakan 9,10,11, dan 12	47
Gambar 2. 5 Gerakan 13 dan 14	48
Gambar 2. 6 Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif di PPRSLU Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan	51
Gambar 3. 1 Kerangka konsep penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Lansia Hipertensi di PPRSLU Martapura Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan.....	54
Gambar 4.1 Gerakan 1 dan 2.....	61
Gambar 4.2 Gerakan 2.....	62
Gambar 4. 3 Gerakan 4.....	62
Gambar 4. 4 Gerakan 5,6,7, dan 8	63
Gambar 4. 5 Gerakan 9,10,11, dan 12	64
Gambar 4.6 Gerakan 13 dan 14	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	21
Tabel 4.1 Sarana	59
Tabel 4. 2 Pra Sarana	60
Tabel 4.3 Definisi Operasional	68
Tabel 4.1 4 Rencana penelitian	74
Tabel 4.5 Biaya penelitian	78
Tabel 5.1 Lembar Observasi SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif	128
Tabel 5.2 Lembar Observasi Tekanan Darah.....	129
Tabel 6.1 Karakteristik Responden	83
Tabel 6.2 Hasil Pre-Test dan Post-Test.....	84
Tabel 6.3 Hasil Post-Test Intervensi	85
Tabel 6 4 Hasil Signifikasi Pre-Test dan Post-Test Intervensi	86

DAFTAR SINGKATAN

ATP	: Adenosina trifosfat
ACE	: I-Converting Enzyme
ADH	: Adenosina trifosfat
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenocortical</i>
JG	: Juxtaglomerular Ginjal
K+	: Kalium
Kemendes	: Kementerian Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
MmHg	: Millimeter air raksa
N+	: Natrium
PPRSLU	: Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: <i>World Health Organization</i> ,
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA/MA	: Sekolah Menengah Atas

DAFTAR LAMPIRAN

1. Biodata Peneliti
2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
3. Surat Izin Studi Pendahuluan
4. Surat Izin Penggunaan lembar observasi Pengukuran Tekanan Darah dari peneliti sebelumnya
5. Lembar Pengajuan Etik FK ULM
6. Lembar Lulus Uji Laik Penelitian FK ULM
7. Lembar Surat Izin Penelitian FK ULM
8. Lembar Surat Izin Penelitian PPRSLU
9. Lembar Informasi (*Information Sheet*)
10. Lembar *Informed Consent*
11. Lembar Observasi SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif
12. Lembar Observasi Tekanan Darah
13. Lembar Hasil Analisis Karakteristik Responden
14. Lembar Hasil Analisis Normalitas Data
15. Lembar Hasil Analisis *Pre-Test* Intervensi Relaksasi Otot Progresif
16. Lembar Hasil Analisis *Post-Test* Intervensi Relaksasi Otot Progresif
17. Lembar Hasil Analisis Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif
18. Lembar Sertifikat Kalibrasi *sphygmomanometer*
19. Lembar Uji Turnitin
20. Lembar Uji Typo
21. Dokumentasi Penelitian