

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA DENGAN
HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW***

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



DISUSUN OLEH :

IDA BAGUS NURAINI, S.Kep

1911102412010

PROGRAM PROFESI NERS STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

TAHUN 2020

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Pada Pasien Dewasa dengan Hipertensi : *Literature Review*

Karya Ilmiah Akhir Ners

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners Keperawatan



Disusun Oleh :

Ida Bagus Nuraini, S.Kep

1911102412010

Program Profesi Ners Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Kesehatan dan Farmasi

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Tahun 2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ida Bagus Nuraini, S.Kep

NIM : 1911102412010

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIA-N : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk
Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Dewasa dengan
Hipertensi : *Literature Review*

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Semua sumber baik yang di kutip maupun dirujuk telah saya nyatan benar.

Samarinda, 21 Juli 2020

METERAI
TEMPEL
B5409AHF757413790
6000
ENAM RIBURUPIAH

Ida Bagus Nuraini

NIM: 1911102412010

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA
DENGAN HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW*

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DI SUSUN OLEH :

Ida Bagus Nuraini, S.Kep
1911102412010

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 05 Agustus 2020

Penguji I

Ns. Tri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep.Mat
NIDN. 1105077501

Penguji II

Ns. Alfi Ari Fakhru Rizal, M.Kep
NIDN. 1111038601

Penguji III

Ns. Maridi M. Dirdjo, M.Kep
NIDN. 1125037202

Mengetahui,
Ketua Program Studi Profesi Ners




Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN. 1119097601

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DEWASA
DENGAN HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW*

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

DISUSUN OLEH :

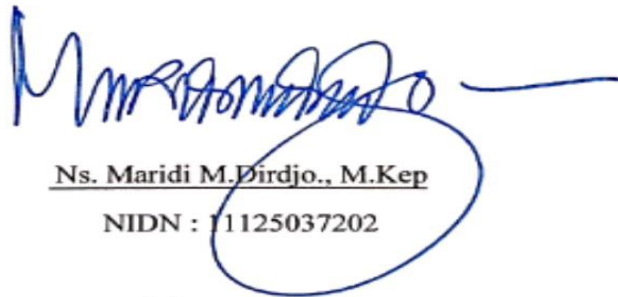
Ida Bagus Nuraini, S.Kep

1911102412010

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 05 Agustus 2020

Pembimbing



Ns. Maridi M. Dirdjo., M.Kep

NIDN : 1125037202

Mengetahui,

Koordinator MK. Elektif



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin., M.Kep

NIDN : 1115017703

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada *Allah Subhanahu Wa Ta'ala*, berkat Rahmat dan Karunia-Nya maka saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dalam bentuk Literature Review yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Dewasa dengan Hipertensi.

Karya Ilmiah Akhir-Ners ini disusun untuk menyelesaikan tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Dalam kesempatan ini saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, MS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Bapak Ghozali, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M. Kep selaku Ketua Program Studi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Ns. Siti Khoiroh M, S.Pd., M. Kep selaku Koordinator mata kuliah Elektif
5. Bapak Ns. Tri Wahyuni., M., Sp. Kep. Mat selaku penguji I
6. Bapak Ns. Alfi Arif FR., M. Kep selaku penguji II
7. Bapak Ns. Maridi M. Dirdjo., M. Kep selaku pembimbing sekaligus Penguji III, atas bimbingan, masukan, dukungan, serta motivasi kepada penulis untuk penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners dalam bentuk Literature Review

8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
9. Bapak Raji dan Ibu Minarsih selaku orang tua serta keluarga, terima kasih sedalam-dalamnya atas segala dukungan, nasihat, serta atas segala doa yang menjadi bentuk perpanjangan tangan *Allah Subhanahu Wa Ta'ala*.
10. Seluruh teman-teman seangkatan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, khususnya Riski Nurti Pratiwi, Aviva Handini, Serly Virgi Tamara, Rahayu Fitriana, Vina Fitriana, Dina Ayu Habsari yang telah membantu dan setia dalam kebersamaan.
11. Semua pihak yang membantu dalam terselesainya skripsi ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Semoga *Allah Subhanahu Wa Ta'ala* senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan segala bantuan tersebut di atas. Skripsi ini tentu saja masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti dengan senang hati menerima kritik demi perbaikan.

Samarinda, 21 Juli 2020

Penulis

**Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien
Dewasa dengan Hipertensi : *Literature Review***

Ida Bagus Nuraini¹, Maridi M.Dirdjo²

Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

INTISARI

Hipertensi adalah salah satu faktor risiko potensial yang dapat dimodifikasi untuk penyakit kardiovaskular dan kematian. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi otot progresif. Literature ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian : penelitian ini menelusuri hasil publikasi ilmiah melalui basis data *Google Scholar, Scince Directh, Research Gate*. Hasil : Tinjauan 10 jurnal menunjukkan hasil terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Simpulan : Berdasarkan dari hasil analisis penelitian yang menggunakan literatur riview yang telah diteliti sebelumnya oleh peneliti terdiri dari 5 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional didapatkan hasil dari keseluruhan jurnal bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

Kata kunci : *Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah, Pasien Hipertensi*

¹ Mahasiswa Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Adult Patients with Hypertension : Literature Review

Ida Bagus Nuraini¹, Maridi M.Dirdjo²

Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

ABSTRACT

*Hypertension is one of the potential modifiable risk factors for cardiovascular disease and death. One of the non-pharmacological treatments that can be used is progressive muscle relaxation therapy. This literature aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. **Research methods:** this study traces the results of scientific publications through the Google Scholar database, Science Direct, and Research Gate. **Results:** The review of 10 journals showed the results of progressive muscle relaxation therapy had a positive effect on blood pressure reduction in hypertensive patients. **Conclusion:** Based on the results of research analysis using literature review which has been previously researched by researchers consisting of 5 national journals and 5 international journals, the results obtained from all journals show that progressive muscle relaxation therapy has an effect on reducing blood pressure in hypertensive patients.*

¹ Nurses Nursing Student Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Lecture Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Kata Pengantar	v
Intisari	vi
Abstrak	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Bagan	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Hipertensi	6
B. Konsep Teori Relaksasi Otot Progresif	16
BAB III METODE	
A. Desain Penelitian	22
B. Pencarian Literature	22
C. Kriteria Inklusi dan eksklusi	23
D. Seleksi Studi dan Penilaian kualitas	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil dan Analisis	26

B. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
Daftar Pustaka	40
Lampiran	

DAFTAR TABLE

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO/ISH.....	8
Tabel 3.1 Tabel Kriteria inklusi dan eksklusi	23

DAFTAR BAGAN

Gambar 3.2 Proses Pencarian Artikel	27
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 SOP Relaksasi