

**PENGARUH INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SIDOMULYO KECAMATAN TABANG
KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan
untuk memperoleh Gelar Sarjana



DISUSUN OLEH:

EMEL LINDA

17111024110038

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

**Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kestabilan
Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sidomulyo
Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan
untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Emel Linda

17111024110038

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Emel Linda

NIM : 17111024110038

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa

Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara

Menyatakan Bahwa Penelitian yang saya tulis ini benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari didapatkan bukti bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No 17, tahun 2010).

Samarinda, 11 Juni 2021


Penulis

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
SIDOMULYO KECAMATAN TABANG KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

**EMEL LINDA
17111024110038**

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal : 19 Juni 2021

Pembimbing



Burhanto SST.M.Kes

NIDN : 1118047101

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhaturun, M.Kep

NIDN : 1121018501

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
DESA SIDOMULYO KECAMATAN TABANG KABUPATEN KUTAI
KARTANEGARA

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH:

Emel Linda

17111024110038

Diseminarkan dan Diujikan

Pada Tanggal, 08 Juli 2021

Penguji I



Ns. Dwi Widyastuti, M. Kep
NIDN. 1101088001

Penguji II

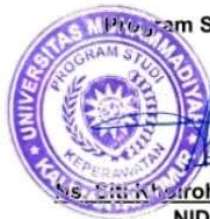


Burhanto, S.Pd. SST. M. Kes
NIDN. 1118047101

Mengetahui,

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan




Ns. Siti Nurrohmah Muflihatin, S.Kep. M.Kep
NIDN. 1115017703

**Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kestabilan Tekanan Darah
Pada Penderita Hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang
Kabupaten Kutai Kartanegara**

Emel Linda¹, Burhanto², Dwi Widiastuti³

INTISARI

Latar belakang: Salah satu terapi komplementer yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi adalah terapi relaksasi progresif yaitu dengan melakukan latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan. Relaksasi otot progresif merupakan program relaksasi yang ditujukan untuk pengurangan stres dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Prinsip tindakan dari relaksasi ini adalah dengan melakukan penahanan pada otot kemudian merileksasikan otot. Seseorang yang melakukan relaksasi ini akan merasakan perbedaan saat mengencangkan otot kemudian melepaskan ketegangan ototnya. Relaksasi ini ideal dilakukan untuk membantu dalam terapi penurunan tekanan darah dikarenakan mudah dilakukan di rumah dan murah.

Tujuan penelitian: Mengetahui Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara

Metode penelitian: Jenis penelitian ini menggunakan Pre-eksperimen, dengan desain rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest. Pada desain ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol) dengan jumlah responden sebanyak 17 orang

Hasil penelitian: Ada Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara

Kata kunci: Relaksasi otot progresif, kestabilan tekanan darah, Penderita Hipertensi

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Intervention on Blood Pressure Stability in Hypertension Patients in Sidomulyo Village, Tabang District Kutai Kartanegara

Emel Linda¹, Burhanto², Dwi Widiastuti³

ABSTRACT

Background: *One of the complementary therapies that can help reduce high blood pressure is progressive relaxation therapy, namely by doing exercises to get a relaxed sensation by tensing a muscle group and stopping the tension. Progressive muscle relaxation is a relaxation program aimed at reducing stress and reducing blood pressure in people with hypertension. The principle of action of this relaxation is to hold the muscles then relax the muscles. Someone who does this relaxation will feel the difference when tightening the muscles and then releasing the muscle tension. This relaxation is ideal for assisting in blood pressure lowering therapy because it is easy to do at home and inexpensive.*

Purpose: *Want to know the effect of progressive muscle relaxation intervention on blood pressure stability in patients with hypertension in Sidomulyo Village, Tabang District, Kutai Kartanegara Regency.*

Method: *This type of research uses pre-experiment, with the design used in this study is one group pretest-posttest. In this design there is no comparison group (control) with a total of 17 respondents*

Results: *There is an Effect of Progressive Muscle Relaxation Intervention on Blood Pressure Stability in Hypertension Patients in Sidomulyo Village, Tabang District, Kutai Kartanegara Regency.*

Keywords: *Progressive muscle relaxation, blood pressure stability, Hypertension Patients*

MOTTO

Orang yang mengajak kebaikan mendapat pahala yang sama dengan orang yang diajaknya.

(HR Tirmidzi)

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya mengucapkan *Alhamdulillah*, puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SubhanahuWa Ta'ala atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang” tepat pada waktunya.

Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan mata Ajar Skripsi I Penelitian Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2020.

Penulis mampu menyelesaikan penyusunan Skripsi ini merupakan sebuah pengalaman dan suatu pembelajaran yang sangat berharga dan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak khususnya bantuan dari Allah SWT. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan yang telah diberikan berupa bimbingan, ide-ide, tenaga, maupun motivasi dan semangat kepada:

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dr. Nunung Herlina., S.Kp., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi

Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

4. Ns.Milkhatun,S.Kep.,M.Kep selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi I Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ns.Dwi Widyastuti,M.Kep selaku penguji I yang telah menyediakan waktu dan bersedia menguji sidang skripsi ini, memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
6. Ns. Burhanto, S. Pd. SST.M.Kes selaku penguji II sekaligus pembimbing yang memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah banyak membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Kedua orang tua penulis terima kasih sedalam-dalamnya atas segala dukungan baik dalam material maupun, nasihat, kasih sayang serta do'a yang tak pernah putus dipanjatkan kepada Allah SWT demi kesuksesan saya.
- 10.Teman-teman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur angkatan 2017, terimakasih atas persahabatan, persaudaraan, serta dukungan dan kerjasamanya terima kasih atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi penelitian ini sebaik

mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih ada kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari seluruh pihak guna menyempurnakan kekurangan dalam skripsi penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Samarinda, Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Judul.....	I
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Motto.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka.....	13
B. Penelitian Terkait.....	40
C. Kerangka Teori Penelitian.....	42
D. Kerangka Konsep Penelitian.....	45
E. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48

	C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
	D. Definisi Operasional.....	51
	E. Instrumen Penelitian.....	52
	F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	52
	G. Teknik Pengumpulan Data.....	55
	H. Teknik Analisa Data.....	56
	I. Etika Penelitian.....	58
BAB IV	J. Jalannya Penelitian.....	60
	A. Hasil Penelitian.....	66
BAB V	B. Pembahasan.....	69
	A. Kesimpulan.....	99
	B. Saran.....	101
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	52
-------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori	42
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	43