

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI ESENSIAL
DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
STIKES Achmad Yani Yogyakarta



Diajukan Oleh:

JUMADI
NPM: 3208037

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI ESENSIAL
DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL
YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

JUMADI
NPM: 3208037

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

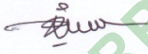
Tanggal: 14-08-2012

Menyetujui :


Penguji,

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB
NIP: 05-1901-6803


Wenny Savitri, S.Kep., Ns., MNS
NIDN: 07-2507-8201


Sulistyaniingsih, S.Kep., Ns
NIDN: 05-2509-7901

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKES A. Yani Yogyakarta


Dwi Susanti, S.Kep., Ns
NIDN: 05.3005.8401

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya didefinisikan sebagai hipertensi esensial. Hipertensi esensial menempati urutan kedua penyakit tidak menular pada pasien di rumah sakit (Dinkes DIY, 2011). Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot akan mengubah ketegangan otot menjadi rileks, sehingga tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi menurun. Studi pendahuluan di RSUD Panembahan Senopati Bantul diperoleh bahwa penderita hipertensi menempati urutan pertama. RSUD Panembahan Senopati sampai saat ini belum melakukan penatalaksanaan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial.

Metode Penelitian : Jenis penelitian eksperimen semu menggunakan *pretest-posttest one control group design*. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu pasien rawat inap yang didiagnosa hipertensi esensial sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian adalah format pengumpulan data dan hasil penelitian dianalisis dengan t-test.

Hasil penelitian : Rata-rata penurunan tekanan darah sistole sebelum intervensi sebesar 1,100 mmHg, sedangkan tekanan darah diastol tidak mengalami penurunan. Rata-rata penurunan tekanan darah sistole setelah intervensi sebesar 6,770 mmHg, sedangkan tekanan darah diastol mengalami penurunan sebesar 1,995 mmHg. Perbedaan penurunan tekanan darah sistole sebelum dan sesudah intervensi sebesar 5,6300 mmHg, sedangkan tekanan darah diastol memiliki perbedaan sebesar 1,2700. Hasil *paired sample t-tets* penurunan tekanan darah sistole diperoleh *p-value* (0,013) < 0,05 sedangkan pada tekanan darah diastol diperoleh *p-value* (0,021) < 0,05.

Kesimpulan : Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial.

Kata kunci : teknik relaksasi otot progresif, tekanan darah

ABSTRACT

Background: Hypertension of unknown origin is defined as hypertension essential. Hypertension essential the second ranle of non-communicable diseases in patients in the hospital (Dinkes DIY, 2011). Treatment of hypertension can be done with progressive muscle relaxation techniques. Relaxation muscle will change the muscle tension relaxed, so that high blood pressure in hypertensive patients decreased. Study preliminary in RSUD Panembahan Senopati Bantul found that patients with hypertension fulfill the first order. RSUD Panembahan Senopati has yet to make the management of progressive muscle relaxation techniques in patients with hypertension.

Research objectives: Knowing the effect techniques of relaxation muscle progressive in lowering pressure blood in patients with hypertension essential.

Research Methods: A type study of experimental quasi using a pretest-posttest one control group design. Samples were taken with the technique purposive sampling with inpatients diagnosed hypertension essential by 10 people. Instrument research is the format of collection data and results research were analyzed by t-test.

The results: The average decrease in systolic pressure blood before the intervention of 1,100, mmHg while the blood pressure diastolic does not decline. The average decrease in systolic blood pressure before the intervention of 6,770 mmHg, while the diastolic blood pressure decreased by 1,995 mmHg. Decrease in systolic blood pressure difference before and after the intervention of 5,300 mmHg, while the diastolic blood pressure have a difference of 1,2700. The results of paired sample t-test decrease in systolic blood pressure obtained p-value (0,013) <0,05 diastolic blood pressure while on the obtained p-value (0,021) <0,05.

Conclusion: There is the progressive muscle relaxation techniques in lowering blood pressure in patients with hypertension essential.

Key words: progressive muscle relaxation techniques, blood pressure

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Yogyakarta, Agustus 2012

Jumadi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Penurunan Darah Pada Pasien Hipertensi Esensial di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta.

Skripsi ini telah dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. dr. I.Edy Purwoko, Sp.B. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dwi Susanti, S.Kep.,Ns. Selaku Ketua Prodi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB. Selaku Penguji skripsi yang telah memberikan masukan, saran yang berguna bagi penulis.
4. Wenny Savitri, S.Kep.,Ns.,MNS. Selaku Pembimbing I skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran dan pendapat yang berguna.
5. Sulistyaningsih, S.Kep.,Ns. Selaku Pembimbing II skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran dan pendapat yang berguna.
6. Orang tua dan keluarga semua yang memberikan limpahan cinta, doa serta semangat.
7. Semua teman-teman mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani khususnya mahasiswa keperawatan angkatan 2008 yang telah membantu terselesainya skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar harapan penulis semoga karya tulis ilmiah ini berguna bagi semua.

Yogyakarta, Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTACK	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Hipertensi	9
1. Pengertian Hipertensi	9
2. Klasifikasi Hipertensi	10
3. Patofisiologi Hipertensi	12
4. Tandadan Gejala Hipertensi	13
5. Faktor-faktor Resiko Hipertensi	14
6. Komplikasi Hipertensi	16
7. Penatalaksanaan Hipertensi	17

8. Cara Pengukuran Tekanan Darah	20
B. Teknik Relaksasi Otot Progresif	21
1. Pengertian	21
2. Cara Kerja	21
3. Manfaat	22
4. Hal-hal yang Diperhatikan	22
5. Prosedur Relaksasi Otot Progresif	23
6. Relaksasi Otot Progresif dan Hipertensi	24
C. Kerangka Teori	25
D. Kerangka Konsep	26
E. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Rancangn Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C. Populasidan Sampel	29
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional	31
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	32
G. Prosedur Intervensi	34
H. Analisis dan Model Statistik	35
I. Etika Penelitian	35
BAB 1V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Gambaran Lokasi Penelitian	37
2. Karakteristik Responden	37
3. Anilisis Univariabel	38
4. Analisis Bivariabel	39

B. Pembahasan	42
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Penurunan Tekanan Darah Sebelum Diberi Intervensi	44
3. Penurunan Tekanan Darah Sesudah Diberi Intervensi	44
4. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	45
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR GAMBAR

LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	10
Tabel 2 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC 7	11
Tabel 3 Klasifikasi Hipertensi Menurut Konsesus Perhimpunan Indonesia.	11
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia....	38
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Terapi Obat Anti Hipertensi	38
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta	39
Tabel 8 Statistik Deskriptif Penurunan Tekanan Darah <i>Preintervensi</i>	39
Tabel 9 Statistik Deskriptif Penurunan Tekanan Darah <i>Post intervensi</i>	40
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Data Penurunan Tekanan Darah	41
Tabel 11 <i>Uji Paired Sample T-Tes</i>	41

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep	26
Gambar 3 Definisi Operasional.....	31
Gambar 4 Prosedur <i>Intervensi</i>	34

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Lembar Konsultasi
- Lampiran 5. Lembar Observasi
- Lampiran 6. Prosedur *Intervensi*
- Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Hasil Olah Data

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA