



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI BALAI PSTW ABIYOSO SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**2016**

**PRISKA EKA PUSPITASARI**

**1202117**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

**2016**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI BALAI PSTW ABIYOSO SLEMAN  
YOGYAKARTA  
2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**PRISKA EKA PUSPITASARI**

**1202117**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA  
2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016” yang saya kerjakan, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi keserjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, Agustus 2016

Priska Eka Puspitasari

1202117



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang  
Pada 22 Agustus 2016

Penguji I : Vivi Retno Intening, S.Kep, Ns., MAN

Penguji II : Enik Listyaningsih, SKM, MPH

Penguji III : Widyastuti ER, APP., MPH

Mengesahkan Ketua STIKES Bethesda Yakkun Yogyakarta

Mengetahui Ka Prodi S1 Ilmu Keperawatan



  
Niken W. N. Palupi, S.Kp., M.Kes

  
Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS.

## MOTTO

Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang. (Amsal 23:18)

Oleh Karena Itu Aku Berkata kepadamu, Mintalah Maka Akan Diberikan kepadamu, Carilah Maka Kamu Akan Mendapat, Ketoklah Maka Pintu Akan Dibukakan Bagimu (Lukas 11:9)

Selalu Ada Jalan Untuk Sukses.. Semangat !!!

(Priska Eka Puspitasari)

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan berkah dan rahmat NYA dalam kehidupan saya.
2. Bapak Isnaini Pujiobowo dan Ibu Sri Sunarti Asih selaku orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, doa, materi dan kasih sayang.
3. Daniel dan Yosua selaku adik terkasih yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa kepada saya.
4. Bapak Dwi Nugroho Heri S., M.Kep., Sp.Kep.MB dan Bu Widyastuti ER. APP.,MPH yang membimbing dan membantu dalam proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Dra. Rediatiwi Wuryaning Jatmi Selaku kepala Balai PSTW Abiyoso yang telah memberikan izin pada peneliti untuk melakukan penelitian di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta
6. Dedy, Lia, Narty, Mentary, Septina, Idha, Ocha, Santi, Denis, Petrus, Intan, Deny dan teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu membantu dan memberikan saya motivasi serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

## ABSTRAK

**PRISKA EKA PUSPITASARI.** “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2016”.

**Latar Belakang:** Data dari JNC (Joint National Commite), hipertensi ditemukan sebanyak 60-70 % pada populasi berusia di atas 65 tahun, Berdasarkan survei penyakit tidak menular pada tahun 2009 di Yogyakarta, hipertensi merupakan penyakit yang menempati urutan pertama dengan jumlah kasus sebesar 7.064.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016.

**Metode:** Desain penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *one group pre - post test*. Jumlah populasi 56 orang dan sampel 28 orang dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan *t test*.

**Hasil:** Pada penelitian ini diperoleh *p value*  $< \alpha$ , yakni  $0,000 < 0,05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi otot terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016.

**Saran:** Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan penelitian ini, peneliti menyarankan memberikan perlakuan lebih dari satu minggu, pengukuran tekanan darah dilakukan secara rutin dan di lakukan di pagi hari untuk mengurangi bias pada hasil pengukuran karena variabel confounding.

**Kata Kunci:** Hipertensi – Tekanan darah – teknik relaksasi otot progresif  
xvii + 185 hal + 14 tabel + 3 skema + 16 lampiran  
Kepustakaan: 35, 2006 – 2015.

## ABSTRACT

**PRISKA EKA PUSPITASARI.** "The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Blood Pressure in Elderly with Hypertension at PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta in 2016".

**Background:** According to data from JNC (Joint National Committee), hypertension was found as many as 60-70% on the population aged over 65 years. Based on a survey of non-communicable diseases in 2009 in Yogyakarta, hypertension was in the first rank with 7.064 cases.

**Objective:** To determine the effect of progressive muscle relaxation technique on blood pressure in elderly with hypertension at PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta in 2016.

**Methods:** It was a quasy experimental design with one group pre - post test. Total population was 56 people and the sample were 28 people with purposive sampling technique. Data were analyzed using t test.

**Results:** This study shows p value  $< \alpha$ , ie  $0.000 < 0.05$ , which means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so there is on the effect of progressive muscle relaxation technique on blood pressure in elderly with hypertension at PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta in 2016.

**Conclusion:** There is an effect of progressive muscle relaxation technique on blood pressure in elderly with hypertension at PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta in 2016.

**Suggestion:** For other researchers interested in conducting research related to the study, the researcher suggests to give more than one week of, treatment blood pressure measurements done regularly in the morning to reduce bias in the measurement results due to confounding variables.

**Keywords:** Hypertension - Blood pressure - progressive muscle relaxation techniques

xvii + 185 pages + 14 tabels + 3 schemas + 16 appendices

Bibliography: 35, 2006-2015.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya yang dicurahkan dalam kehidupan peneliti. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga ditujukan kehadiran Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian program SI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bethesda YAKKUM Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dra. Rediatiwi Wuryaning Jatmi Selaku kepala Balai PSTW Abiyoso yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta.
2. Ibu Niken WN Palupi, S. Kp., M. Kes. Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam penelitian.
3. Ibu Vivi Retno I, S. Kep., Ns., MAN. Selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS. Selaku Ketua Program Studi Strata I Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Bapak Dwi Nugroho Heri S., M.Kep., Sp.Kep.MB Selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.

6. Ibu Widyastuti ER. APP.,MPH selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Isnaini Pujiobowo dan Ibu Sri Sunarti Asih, selaku kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa dan materi, selama menyelesaikan studi.
8. Rekan-rekan seperjuangan S-1 Ilmu Keperawatan tingkat IV semester VIII dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR SKEMA .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB 1: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

## BAB II: KAJIAN TEORI

### A. Landasan Teori

#### 1. Lansia

- a. Definisi Lansia ..... 12
- b. Karakteristik Lansia ..... 13
- c. Tipe-tipe lansia ..... 14
- d. Batas-Batas Usia Lansia ..... 17
- e. Proses Menua ..... 18
- f. Perubahan yang Terjadi pada Lansia ..... 19

#### 2. Hipertensi

- a. Definisi Hipertensi ..... 25
- b. Penyebab Hipertensi ..... 26
- c. Faktor Resiko Hipertensi ..... 28
- d. Klasifikasi Hipertensi ..... 29
- e. Manifestasi Klinis Hipertensi ..... 31
- f. Patofisiologi Hipertensi ..... 31
- g. Komplikasi Hipertensi ..... 33
- h. Pencegahan Hipertensi ..... 35
- i. Pengobatan Hipertensi ..... 36

#### 3. Relaksasi Otot Progresif

- a. Definisi Relaksasi ..... 40
- b. Definisi Relaksasi Otot Progresif ..... 43
- c. Tujuan Relaksasi Otot Progresif ..... 43
- d. Indikasi Relaksasi Otot Progresif ..... 44
- e. Posisi Melakukan Relaksasi Otot Progresif ..... 44
- f. Cara Melakukan Relaksasi Otot Progresif ..... 44
- g. Hal yang Harus Diperhatikan ..... 48

### B. Kerangka Teori ..... 49

### C. Kerangka Konsep ..... 50

### D. Variabel Penelitian ..... 51

1. Definisi Konseptual .....	51
2. Definisi Operasional .....	52
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	53
B. Waktu dan Tempat .....	54
C. Populasi dan Sampel .....	54
D. Alat Ukur Penelitian .....	55
E. Uji Validitas dan Reabilitas .....	56
F. Etika Penelitian .....	57
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	57
H. Pengolahan Data .....	60
I. Analisis Data .....	62
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	65
B. Pembahasan.....	73
C. Keterbatasan Penelitian.....	77
<b>BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2 Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC .....	29
Tabel 3 Klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO .....	30
Tabel 4 Definisi Operasional .....	52
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2016.....	65
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2016.....	66
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Responden di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2016.....	66
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dilakukan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2016...	67
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dilakukan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2016...	68
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Setelah Dilakukan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2016...	69
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Setelah Dilakukan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2016...	70

Tabel 12 Uji <i>Shapiro-Wilk</i> pada Tekanan Darah Sistole Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi otot progresif di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2016 .....	71
Tabel 13 Uji <i>Shapiro-Wilk</i> pada Tekanan Darah Diastole Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi otot progresif di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2016 .....	72
Tabel 14 Uji <i>Paired Simpel Test</i> pada Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2016 .....	73

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka Teori .....	49
Skema 2 Kerangka Konsep Penelitian .....	50
Skema 3 Desain penelitian.....	53

STIKES BETHESDA YAKKUM



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Awal
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Awal
- Lampiran 3 Surat Permohonana Penelitian
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat keterangan telah melakukan penelitian
- Lampiran 6 Uji kalibrasi
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Permohonan Menjadi Asisten
- Lampiran 10 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 12 Standar Operasional Prosedur pengukuran tekanan darah dengan menggunakan Sphygmomanometer Digital
- Lampiran 13 Tabel Umum
- Lampiran 14 Perhitungan Univariat Menggunakan Komputer
- Lampiran 15 Perhitungan Uji Normalitas Menggunakan Komputer
- Lampiran 16 Perhitungan Bivariat Menggunakan Progam Komputer
- Lampiran 17 Lembar Konsultasi Skripsi