

**UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
MELALUI MEDIA VIDEO**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program
Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



DWI MURTINI

202113033

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi, informasi dan edukasi dengan judul :

UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI MEDIA VIDEO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau dublikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KIE ini merupakan plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Mei 2025

Yang menyatakan



Dwi Murtini
202113033

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Murtini
NIM : 202113033
Jenis Karya : Komunikasi, Informasi dan Edukasi
Judul : Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Dengan Relaksaasi Otot Progresif Melalui Media Video

Dengan ini menyetujui dan memeberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universita 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencamtumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 14 Mei 2025

Yang menyatakan



Dwi Murtini
202113033

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI MEDIA VIDEO

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan seminar sidang KIE Program Studi
Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 2 Mei 2025

Pembimbing



(Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep.)

NIDN. 0625048703

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



(Norman Wijaya Gati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J)

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI MEDIA VIDEO

Dibuat untuk melengkapi sebagaimana menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diajukan pada sidang ujian KIE pada tanggal 14 Mei dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Mei 2025

Mengesahkan, Penguji

1. Siti Fatmawati, S.Kep.,Ns.,M.kep

NIDN. 0603018201

(.....)

2. Hermawati, S.Kep.,Ns.,M.kep

NIDN. 0623027702

(.....)

3. Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0625048703

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

(Norman Wijaya Gati, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.J)

NIDN. 0615018601



UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF MELALUI MEDIA VIDEO

Dwi Murtini¹, Irma Mustika Sari²
dwimrtini41@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Pada tahun 2024 WHO menyatakan usia diatas 50 tahun hampir 49% orang atau setiap 1 dari 2 menderita hipertensi dengan prevalensi pria dan wanita hampir sama, di Indonesia riwayat penyakit kronis yang dimiliki lansia pada tahun 2022 hipertensi menjadi urutan pertama dengan prosentase 38%. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh usia karena seiring bertambahnya usia tekanan darah akan meningkat karena lumen pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku. Hipertensi pada lansia jika tidak segera di atasi akan mengakibatkan komplikasi seperti gagal jantung dan hipertrofi. Relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologi **Tujuan;** Membuat media komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia hipertensi tentang relaksasi otot progresif berupa audiovisual disajikan dengan gerakan, tulisan dan suara. **Metode;** Penyusunan video yang mendiskripsikan relaksasi otot progresif. **Hasil;** Media audiovisual berjudul “Cara efektif atasi hipertensi lansia dengan relaksasi otot progresif” yang menampilkan gerakan dan informasi tentang relaksasi otot progresif. **Kesimpulan;** Media audiovisual dengan judul “Cara efektif atasi hipertensi lansia dengan relaksasi otot progresif” dapat digunakan sebagai media edukasi dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : *Lansia, hipertensi, relaksasi otot progresif*

***EFFORT TO LOWER BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSIVE
PATENTS THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION VIA VIDEO
MEDIA***

Dwi Murtini¹, Irma Mustika Sari²
dwimrti41@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUMMARY

Background; In 2024 the WHO stated that the age above 50 years nearly 49% or 1 in 2 suffer from hypertension, with the prevalence in men and women being almost the same. In Indonesia, the history of chronic diseases among the elderly in 2022 showed that hypertension ranked first with a percentage of 38%. Hypertension is greatly influenced by age because as people get older, blood pressure increases due to the narrowing of blood vessel lumens and the stiffening of blood vessel walls. Hypertension in the elderly, if not promptly addressed, can lead to complications such as heart failure and hypertrophy. Progressive muscle relaxation can be used as a non-pharmacological therapy. **Objective:** To create communication, education, and information media to enhance the knowledge of elderly hypertensive patients about progressive muscle relaxation in the form of audiovisuals presented with movements, text, and sound. **Method;** The preparation of a video that describes progressive muscle relaxation. **Results;** Audiovisual media titled "Effective Ways to Manage Hypertension in the Elderly with Progressive Muscle Relaxation" featuring movements and information about progressive muscle relaxation. **Conclusion;** The audiovisual media titled "Effective Ways to Manage Hypertension in the Elderly with Progressive Muscle Relaxation" can be used as an educational and informational medium to enhance knowledge of progressive muscle relaxation in elderly individuals with hypertension.

Keywords: Elderly, hypertension, progressive muscle relaxation

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir yang berjudul “Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Relaksasi Otot Progresif Melalui Media Video”. KIE ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir KIE ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep,Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp. Kep.J., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns.,M.Kep., selaku dosen penguji 3 sekaligus pembimbing KIE yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan saya dalam menyusun KIE ini.
5. Siti Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan KIE ini.
6. Hermawati, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan KIE ini.
7. Semua Bapak/ Ibu Civitas Akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam pembuatan surat – surat untuk kelancaran dalam tugas akhir ini.

8. Posyandu Larasati I Bumi Bumi Laweyan yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjadi ujicoba responden penulis.
9. Kepada kedua orang tua saya Bapak Suparso dan Ibu Juminah yang telah memberikan dukungan baik material, spiritual, semangat dan motivasi dalam menyusun tugas akhir ini.
10. Kakak saya Ika yang memberikan semangat dan dukungan selama mengerjakan tugas akhir ini, serta adik saya Adam dan Chaira yang menghibur saya.
11. Sahabat – sahabat ku Amel, Azizun, Anggita, Meilinda yang kebersamaan penulis selama duduk dibangku perkuliahan serta sahabat *Boarding School* Fadia, Sani, Leili, Azizah yang telah meluangkan waktu memberikan dukungan walaupun beda kampus.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, ,maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamin.

Surakarta, 9 Mei 2025



Dwi Murtini
202113033