

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA Ny.B DENGAN HIPERTENSI
DI KELURAHAN NGASEM SIDOREJO COLOMADU
KARANGANYAR**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Keperawatan**

Disusun Oleh :

HENI KUSUMAWATI

NIM : B2014043

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

2017

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA Ny.B DENGAN HIPERTENSI
DI KELURAHAN NGASEM SIDOREJO COLOMADU
KARANGANYAR**

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Disusun Oleh :

HENI KUSUMAWATI

NIM : B2014043

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA Ny.B DENGAN HIPERTENSI DI
KELURAHAN NGASEM SIDOREJO COLOMADU KARANGANYAR**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Kti ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Juli 2017

Heni Kusumawati



NIM : B2014043

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitis akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : HeniKusumawati

NIM : B20140043

Jenis Karya : KTI

Judul : Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Ny. B Dengan Hipertensi Di Kelurahan Ngasem Sidorejo Colomadu Karanganyar.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalti – Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 14 Juli 2017

Yang menyatakan



(HENI KUSUMAWATI)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Ny. B Dengan Hipertensi Di Kelurahan Ngasem Sidorejo Colomadu Karanganyar “ telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 14 Juli 2017

Pembimbing I



Wahyuni, SKM, M.Kes, MM

Pembimbing II



Sri Hartutik, S.Kep, Ns, M.Kes

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : “ Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Ny. B Dengan Hipertensi Di Kelurahan Ngasem Sidorejo Colomadu Karanganyar“ telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari/Tanggal : 14 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

Penguji Utama : Indarwati, SKM, M.Kes

Penguji Pembimbing 1 : Wahyuni, SKM, M.Kes

Penguji Pembimbing 2 : Sri Hartutik, S.Kep, Ns, M.Kes

TANDA TANGAN :



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Maryatun, S.Kep,Ns. M.Kes)

PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya KTI ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih kepada :

1. Orang tua tercinta (Bapak Bambang Maryanto dan IbuWaginah) yang tidak pernah lelah menyayangi saya dan selalu memberikan dukungan dengan kasih sayang, perhatian dandoa penuh cinta.
2. Kakak Saya Tri Lestari dan Adik saya Mohamad Akbar yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan do'anya.
3. Keluarga Patmo Darsono yang selalu mendukung saya, memberikan doa dan semangat dengan tulus ikhlas.
4. Ibu dosen pembimbing, penguji, dan pengajar yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkansaya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya.
5. Sahabat Saya (THYKLI) yang selalu memberikan semangat dan doa walaupun di pisahkan dar iperbedaan Kota.
6. Teman saya Ika Budi, Isti Dewi, Lilis, Haryani, Anisa, Laila, Kurnia Ardiaty, Herni D Murdianty, IkaAzista dan Feni Andriani yang selama 3 tahun ini telah mendukung, memberikan semangat, doa dan motivasi tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua takakan mungkin saya sampai disini, terimakasih untuk candatawa, tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang mengukir selama ini.

7. Untuk kamu yang selama ini telah memberikan semangat, perhatian, pengertian, menemani dengan sabar, membantu dalam doa.
8. Untuk Almamaterku STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, terimakasih telah banyak memberiku pengalaman dan pembelajaran.
9. Terimakasih Teman-teman DIII Keperawatan terutama kelasA yang senasib, seperjuangan dan sepenanggungan, terimakasih atas solidaritas yang luar biasa. Untuk semuanya yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terimakasih atas dukungan dan semangat yang selalu ada, atas segala cinta, kasih sayang, dan perhatian yang telah kalian berikan. Semoga kebaikan selalu Allah berikan untuk kalian orang-orang tercinta yang telah Allah kirimkan dengan penuh cinta dan kasih sayang.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alikum Wr. Wb

Dengan mengucapkan Alhamdulillah Rabbil'Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rosulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul "PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA Ny. B DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN NGASEM SIDOREJO COLOMADU KARANGANYAR. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini, sehingga kami tidak dapat menyelesaikan laporan ini tanpa ada bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Untuk itu perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyusun dan terselesaikannya laporan ini.

1. Mulyaningsih S.Kep,Ns.M.Kep, selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
2. Maryatun, A.,S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.

3. Wahyuni, M.Kes., selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasehat, arahan serta membimbing dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Sri Hartutik, M,Kes selaku pembimbing II yang senantiasa membimbing dengan sabar, selalu memberikan nasehat dan arahan dalam membimbing.
5. Seluruh dosen dan staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Segenap Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas ilmu dan pelayanan pendidikan yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh studi.
7. Ny.B selaku klien dan keluarganya yang telah bersedia menjadi responden dan bekerja sama dengan penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada kedua orang tua tercinta (Bapak Bambang Maryanto dan Ibu Waginah) yang tidak pernah lelah menyayangi saya dan selalu memberikan dukungan dengan kasih sayang, perhatian dan doa penuh cinta untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
9. Kepada kakak kandung saya (Tri Lestari) beserta adik saya (Mohamad Akbar) yang telah memberikan dukungan, senyuman dan semangat kepada saya.
10. Kepada sahabat kecilku (THYKLI) terimakasih untuk dukungan dan doa kalian selama ini.
11. Kepada teman-teman DIII Keperawatan Angkatan 2014 terimakasih atas kerjasamanya selama ini, semangat dan sukses buat kita semua.

12. Kepada teman-temanku tercinta (Lilis Kuswati, Ika Budi Rahayu, Isti Dewi, Haryani, Anisa, Laila, Herni D Murdianty, dan Ika Azista) akhirnya dengan harapan yang sangat besar dari penulis kiranya Karya Tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat yang berguna bagi kita semua, begitupun dengan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

13. Seluruh pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam memberikan dukungan dan masukan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan agar menjadi lebih baik. Harapan penulis semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi bagi pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu'alaikumWr.Wb

Surakarta, 12 Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAM PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan	6
D. Manfaat Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN KONSEP DAN TEORI.....	8
A. Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif.....	8
1. Pengertian	8
2. Tujuan Terapi.....	9
3. Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....	9
4. Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif.....	9
5. Hal-hal yang perlu diperhatikan.....	10
6. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	10
B. Konsep Dasar Relaksasi Napas Dalam.....	18
1. Pengertian	18
2. Teori-teori Relaksasi Napas Dalam.....	18

3. Manfaat Relaksasi Napas Dalam.....	19
4. Indikasi Relaksasi Napas Dalam.....	19
5. Kontraindikasi Relaksasi Napas Dalam.....	20
6. Teknik Terapi Relaksasi Napas Dalam.....	20
C. Konsep Dasar Lansia.....	21
1. Pengertian.....	21
2. Batasan Usia	21
D. Konsep Dasar Hipertensi.....	23
1. Pengertian.....	23
2. Etiologi	23
3. Klasifikasi.....	26
4. Manifestasi Klinis.....	27
5. Pemeriksaan Penunjang	28
6. Penatalaksanaan.....	29
E. KERANGKA KONSEPTUAL	30
1. Kerangka Konsep.....	30
2. Kerangka Tori.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Subyek Penelitian.....	33
C. Fokus Studi.....	34
D. Definisi Operasional	34
E. Lokasi & Waktu Penelitian.....	35
F. Pengumpulan Data	35
G. Cara Pengolahan Data.....	37
H. Penyajian Data.....	38
I. Etika penelitian	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Lokasi Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	41
C. Pembahasan.....	45
D. Keterbatasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 1 Klasifikasi.....	26
3. 1 Definisi Operasional.....	34-35
4. 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah.....	42-44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Ijin Penelitian
2. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)
3. Lembar Konsul
4. Jadwal Kegiatan Penelitian
5. Askep
6. Lembar Observasi
7. SAP
8. Leaflet
9. Daftar Riwayat Hidup
10. Quisioner Hipertensi
11. Dokumentasi