

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA PADA
PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI DUKUH
NGLUNDU KABUPATEN BOYOLALI**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta



Disusun Oleh :

MUHAMMAD AMROZI TRIHARYANTO
B2014064

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
SURAKARTA
2018**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA PADA
PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI DUKUH
NGLUNDU KABUPATEN BOYOLALI**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Disusun Oleh :

MUHAMMAD AMROZI TRIHARYANTO
B2014064

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI DUKUH NGLUNDU KABUPATEN BOYOLALI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma 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 mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2018

Muhammad Amrozi T
NIM B2014064

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI
DI DUKUH NGLUNDU DESA DENGUNGAN KECAMATAN
BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang skripsi Program Studi
Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2018

Pembimbing I



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep
NIK. 624087901

Pembimbing II



Ikrima Rahmasari, S.Kep.Ns, M.Kep
NIK. 607128501

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN. 0602058501

HALAMAN PENGESAILAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI
DI DUKUH NGLUNDU DESA DENGUNGAN KECAMATAN
BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi D3 Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diujikan pada ujian pada tanggal Agustus 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai proposal pada Program Studi D3 Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2018

Mengesahkan,

- Penguji
1. Mursudarinah, S.Kep. Ns, M.Kes
NIK. 061516402
 2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep
NIK. 624087901
 3. Ikrima Rahmasari, S.Kep.Ns, M.Kep
NIK. 607128501

()

()

()

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0602058501

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Dengan Hipertensi di Dukuh Nglundu Desa Dengungan Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali”. Penulis menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan serta memberikan dorongan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep, selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.
4. Ikrima Rahmasari, S.Kep. Ns. M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.
5. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Ibu dan Bapak, yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, semangat dan dukungan do’a serta materi sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dan pendidikan yang telah ditempuh. Izinkan penulis untuk belajar menjadi anak yang berbakti pada orang tua.
7. Kakak dan adikku tercinta, yang selalu menyayangi, perhatian, memberikan semangat dan dukungan do’a. Persaudaraan ini takkan lekang oleh waktu.

8. Sahabat-sahabatku tersayang yang telah menemani senang, susah dan bahagia saat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Persahabatan ini akan abadi hingga ujung waktu.
9. Semua teman-teman seperjuangan kami mahasiswa DIII-Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta 2017 dan 2018 yang telah memberikan motivasi serta masukan sehingga tugas ini dapat terselesaikan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan kelemahan baik dari segi bahasa, pengelolaan data maupun dalam penyusunannya, karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kepada pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini. Harapan penulis Karya Tulis Ilmiah ini dapat membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca.

Surakarta, Agustus 2018

Penulis

ABSTRAK

Muhammad Amrozi Triharyanto NIM B20141064 Program Studi D3 Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Riyani Wulandari, Ns., M.Kep 2. Ikrima Rahmasari, Ns., M.Kep
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI DUKUH NGLUNDU DESA DENGUNGAN KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanggulangan yang baik. Penanganan hipertensi selain menggunakan obat-obatan dapat juga dengan cara modifikasi gaya hidup. Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada di sekitar kita, seperti relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek rileks yang pada akhirnya berpengaruh terhadap nyeri kepala dan dilakukan kurang lebih 10 menit 1 kali per hari dalam 3 hari. Tujuan: Mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Metode: Instrumen penelitian menggunakan alat ukur <i>Verbal Descriptor Scale</i> sederhana dan alat ukur skala nyeri angka 0-10. Analisa data menggunakan analisa deskriptif. Hasil: Hasil yang didapatkan dari penelitian ini sebelum dilakukan teknik relaksasi skala nyeri sedang 4-6. Setelah dilakukan teknik relaksasi skala nyeri ringan 1-3. Simpulan: Terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi dan terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi.</p>	
Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri kepala, Relaksasi otot progresif	

ABSTRACT

Muhammad Amrozi Triharyanto NIM B20141064 Diploma 3 Program of Nursing	Consultants: 1. Riyani Wulandari, Ns., M.Kep 2. Ikrima Rahmasari, Ns., M.Kep
THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES ON DECREASING HEAD PAIN IN PATIENTS WITH HYPERTENSION IN DUKUH NGLUNDU, DENGGUNGAN VILLAGE, BANYUDONO SUBDISTRICT, BOYOLALI DISTRICT	
ABSTRACT	
<p>Introduction: Hypertension is a health problem that raises good coping. Treatment of hypertension other than using drugs can also be by way of lifestyle modification. One of the non-pharmacological therapies that can be done with complementary therapies that use ingredients around us, such as progressive muscle relaxation. Relaxation techniques can be used to give a better effect 10 minutes 1 time a day in 3 days. Purpose: Knowing the benefits of exercise techniques can increase the level of pain in hypertensive patients. Methods: The research instrument used a simple Verbal Descriptor Scale and a scale measuring instrument of 0-10 pain figures. Data analysis uses descriptive analysis. Results: The results obtained from this study before the relaxation technique was moderate pain scale is 4-6. After relaxation techniques, the scale of mild pain is 1-3. Conclusion: There are differences in pain scale before relaxation techniques and there is a decrease in pain scale after relaxation techniques.</p>	
Key Word: Hypertension, Head pain, Progressive Muscle Relaxation	

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Landasan Teori	5
1. Hipertensi	5
2. Nyeri Kepala	13
3. Relaksasi Otot Progresif	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Subyek Penelitian	30
C. Fokus Studi	31
D. Definisi Operasional	31

E. Tempat dan Waktu	32
F. Pengumpulan Data	32
G. Pengolahan Data	33
H. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Lokasi Penelitian Dan Hasil Penelitian	35
1. Gambaran dan Lokasi Penelitian	35
2. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	40
C. Keterbatasan	46
BAB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi	37
Tabel 4.2 Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi	38
Tabel 4.3 Perbedaan Skala Nyeri Pada Ny. S Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi	38
Tabel 4.4 Perbedaan Skala Nyeri Pada Ny. M Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi	39

DAFTAR SINGKATAN

ACE – Inhibitor	: <i>Angiotensin Converting Enzyme - Inhibitor</i>
BUN	: <i>Blood Urea Nitrogen</i>
Depkes	: Departemen Kesehatan
DM	: <i>Diabetes Melitus</i>
EKG	: Elektrokardiogram
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
JNC VII	: <i>The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
VDS	: <i>Verbal Descriptor Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Ijin Sudi Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 SAP Hipertensi
- Lampiran 6 Leaflet Hipertensi
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi