

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA NY S. TERHADAP**  
**PENURUNAN TEKANAN DARAH DI KELURAHAN JAJAR RW 05**  
**KECAMATAN LAWEYAN KOTA SURAKARTA**



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan  
Program Studi Keperawatan

**Disusun Oleh :**

**BUDI HINDRIYANI**

**NIM : B2014021**

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

**2017**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA NY S. TERHADAP**  
**PENURUNAN TEKANAN DARAH DI KELURAHAN JAJAR RW 05**  
**KECAMATAN LAWEYAN KOTA SURAKARTA**

Disusun untuk memperoleh gelar ahli madya keperawatan pada  
Program Studi Keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta

**Disusun oleh :**

**BUDI HINDRIYANI**

**NIM : B2014021**

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

**2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY S DI KELURAHAN JAJAR  
RW 05 KECAMATAN LAWEYAN SURAKARTA.**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Seperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh mana 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, 06 juli 2017



Budi Hindriyani

B2014021

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Sebagian civitas akademik STIKES ‘AISYIYAH Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Budi Hindriyani

Nim : B2014021

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny S di Kelurahan Jajar Laweyan Surakarta.

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas Royalti Noneklusif ( Non-Exclusive Royalty- 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 memplikasikan tugas akhir saya selama masih mencamtumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Di buat di :Surakarta

Pada tanggal : 6 juli 2017

Yang menyatakan

Budi Hindriyani

Nim : B2014021

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul :” **Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny S di Kelurahan Jajar RW 05 Laweyan Surakarta**” telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan Dalam Ujian Akhir Program program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan’ Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 11 juli 2017

Pembimbing I



(Mulyaningsih.S.Kep,Ns.M.Kep)

Pembimbing II



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

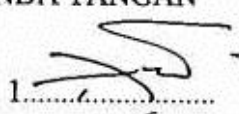


## PENGESAHAN PENGUJI

Karya tulis ilmiah ini dengan judul : "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Kelurahan Jajar RW 05 Kecamatan Laweyan Kota Surakarta"

Telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan program pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan 'Aisyiyah Surakarta, pada :

Hari/ tanggal : Rabu , 12 Juni 2017

Tempat : STIKES 'Aisyiyah surakarta

TIM PENGUJI		TANDA TANGAN
Penguji Utama	: Annisa Andriyani, MPH	1..... 
Penguji pendamping I	: Mulyaningsih S.Kep,Ns.M.Kep.	2..... 
Penguji pendampingan II	: Sri Hartutik S.Kep,Ns,M.Kes.	3..... 

Mengetahui,

Ketua studi keperawatan



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

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur alahamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, Sholawat serta salam turunkan kepada junjungan Nabi dan Rusululloh Muhammad SAW, keluarga dan sahabat beliau sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Kelurahan Jajar RW 05 Kecamatan Laweyan Kota Surakarta”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan program Studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak, maka karya tulis ini diselsaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Mulyaningsih.S.Kep.Ns.M.Kep. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan pembimbing utama dan selaku penguji ke dua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan waktu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Maryatun A, S.Kep,Ns,M.Kes selaku Ketua program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta

3. Sri Hartutik S.Kep,Ns,M.Kes. Selaku Pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi dan waktu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Seluruh dosen dan karyawan beserta staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Ibu dan Bapak tercinta (Ibu suyati & bapak parji) dan kakak, adikku tercinta, terima kasih kalian telah menjadi penyemangatku dan untuk ibu & bapak yang selalu mendukung dalam setiap usaha dan pada saat menuntut ilmu sampai sekarang terimakasih ibu bapak miss you so much.
6. Terima kasih untuk teman-temanku kelas A yang menyayangiku, membantuku, dan berdebat denganku, baik itu urusan sepele maupun penting dan maaf tidak bisa menyebutkan satu-persatu . sekali lagi terima kasih untuk semuanya, sebab setiap manusia memiliki baik buruk, jadi kuhargai setiap kebaikan yang kalian berikan, dan setiap keburukan mari kita masin-masing hargai pula. Selamat menjadi perawat teman-teman semoga kita semua sukses bersama. Amin.
7. Untuk sahabatku yang selama ini kita berjuang bersama-sama dalam mendapatkan gelar ini ( Retno P, Rifa,ana,anggi,linda,Dkk yag mungkin tidak bisa tercantum semua, terimakasih kalian luar biasa.
8. Untuk teman-teman dan saudaraku (Yuni elfiani, Nur Hidayah,) terima kasih selalu mau mendengarkan setiap keluh kesahku dan telah mau berbagi suka dan duka bersama dalam proses mencari ilmu, dan rasa solidaritas satu sama



lain sehingga bisa saling memotivasi dalam melakukan tugas akhir ini dan selalu memberikan semangat dan terimakasih untuk sulistiawan yang sampai saat ini tetap menemani saya.

9. Yang terakhir, terima kasih buat diriku sendiri karena dengan susah payah mampu menyelesaikan tugas ini. Hampir putus rasanya, sebab terlalu mudah mengeluh dan merasa lelah , bahkan untuk memulai pun terasa berat. Namun Allah selalu memberikan jalan dari berbagi caraNya sehingga Tugas ini dapat terselesaikan.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam menyusun laporan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun guna kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Surakarta, 6 juli 2017

Penulis

## ABSTRAK

### **Penerapan *relaksasi otot progresif* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny.S Di Kelurahan Jajar RW 05 Laweyan Kota Surakarta**

Budi Hindriyani 2017

Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Dosen Pembimbing I : Mulyaningsih S.Kep,Ns.M.Kep.

Dosen Pembimbing II : Sri Hartutik S.Kep,Ns,M.Kes.

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Karena tak ada tanda dan gejala, Pengobatan non farmakologis *relaksasi otot progresif* merupakan terapi alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi. **Tujuan :** mendiskripsikan hasil implementasi penerapan *relaksasi otot progresif* terhadap penurunan tekanan darah pada Ny.S di Desa Jajar RT 05 RW 05 Kelurahan laweyan Kota Surakarta. **Metode :** Penelitian yang digunakan menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. **Hasil :** Penelitian dilakukan 5 hari setiap hari penerapan pada tanggal 13 juni 2017 sampai 17 juni 2017 di Kelurahan Jajar Kota Surakarta. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah penerapan. Setelah dilakukan penerapan *teknik relaksasi otot progresif* tekanan darah Ny.S mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 6 mmHg. **Kesimpulan :** Terdapat adanya pengaruh penerapan *teknik relaksasi otot progresif* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

**Kata Kunci :** *Hipertensi, Tekanan Darah, relaksasi otot progresif.*

## ABSTRACT

### Application of progressive muscle relaxation Technique Against Blood Pressure Drop on Hypertension Patients In Jajar RW 05 Laweyan Surakarta

Budi Hindriyani 2017

Program Studi Nursing STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Supervisor I : Mulyaningsih, S.Kep,Ns,M.Kep

Supervisor II : Sri Hartutik S.Kep,Ns,M.Kes.

## ABSTRACT

**Background :** Hypertension causes risk against stroke, heart failure, heart attack and kidney damage. Because there are no signs and symptoms, Non pharmacology treatment of progressive is an alternative therapy that can be used to reduce hypertension. **Objectiv :** Describing the implementation results of the application of to the decrease in blood pressure in Ny. S in Jajar RT 05 Rw 05 laweyan Surakarta. **Method :** Research used case study research with descriptive research design. **Results :** Research was conducted 5 day with 50-60 minutes of each application on 13 June 2017 to 17 June 2017 in Jajar RW 05 Laweyan Surakarta. Blood pressure measurements were performed before and after the application of *progressive muscle relaxation*,. After the application of *progressive muscle relaxation*, blood pressure Ny. S decreased systolic blood pressure and diastolic blood pressure at 6 mmHg. **Conclusion :** There is an influence of the application of *progressive muscle relaxation* to decreased systolic blood pressure and diastolic blood pressure.

**Keywords :** *Hypertension, Blood Pressure, progressive muscle relaxation,*

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Halaman Judul.....	ii
Lembar Pernyataan Keaslian.....	iii
Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	iv
Lembar Persetujuan Pembimbing .....	v
Lembar Pengesahan Penguji .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Abstrak .....	x
Abstrack .....	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar lampiran .....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Bab I Pendahuluan .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penulisan.....	7
Bab II Tinjauan Teori .....	
A. Hipertensi .....	
1. Pengertian.....	8
2. Etiologi.....	9
3. Klasifikasi .....	10
4. Manifestasi Klinis .....	10
5. Pemeriksaan Penunjang .....	12
6. Penatalaksanaan .....	13
7. Komplikasi.....	17
B. Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	
1. Pengertian .....	17
2. Tujuan .....	18
3. Manfaat .....	19
4. Indikasi .....	19

5. Kontra Indikasi .....	19
6. Langkah-Langkah Gerakan Otot Progresif .....	19
Bab III Metodologi Penelitian.....	
A. Rancangan Penelitian .....	28
B. Subjek Penelitian.....	28
C. Fokus Studi.....	28
D. Definisi Operasional.....	29
E. Tempat Dan Waktu .....	29
F. Pengumpulan Data .....	30
G. Cara Pengolahan Data .....	30
H. Penyajian Data .....	30
Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan .....	
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	32
2. Hasil Penelitian .....	33
B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	39
Bab V Kesimpulan Dan Saran .....	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	41
Daftar Pustaka.....	

## **DAFTAR TABEL**

2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	10
3.1 Definisi Operasional.....	29
4.1 Perbandingan Tekanan Darah .....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

1.1	Gambar Presentasi penderita Hipertensi Di Purwosari .....	4
2.1	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Pertama .....	20
2.2	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Kedua.....	21
2.3	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Ketiga.....	21
2.4	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Keempat.....	21
2.5	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Kelima dan enam .....	22
2.6	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Ketujuh .....	22
2.7	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Kedelapan .....	23
2.8	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Kesembilan sampai sepuluh .....	24
2.9	Gambar Gerakan Relaksasi Otot Progresif Ketiga belas .....	25

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Daftar Pustaka
Lampiran 2	Jadwal Kegiatan
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian Stikes' Aisyiyah Surakarta
Lampiran 4	Surat Perijinan Penelitian Kelurahan Purwosari
Lampiran 5	Surat Perijinan RW 05
Lampiran 6	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Quesoner
Lampiran 8	Daftar Hadir
Lampiran 9	Dokumentasi keperawatan
Lampiran 10	Leaflet
Lampiran 11	Satuan Acara Penyuluhan
Lampiran 12	Dokumentasi
Lampiran 13	Lembar Konsul
Lampiran 14	Daftar Riwayat Hidup