

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA Ny. P DENGAN  
HIPERTENSI DI JOYOSURAN**



**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan**

**Program Studi Keperawatan**

Disusun Oleh:

**VIKE ARIZHA**

**NIM : B2014108**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH SURAKARTA**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**2017**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP**  
**PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA Ny. P DENGAN**  
**HIPERTENSI DI JOYOSURAN**

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

Disusun Oleh :

**VIKE ARIZHA**

**NIM : B2014108**

**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 PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA Ny. P DENGAN HIPERTENSI DI JOYOSURAN**

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 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, 05 Juli 2017

**Vike Arizha**

NIM : B2014084

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : VIKE ARIZHA

NIM : B2014108

Jenis Karya : KTI

Judul : **Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ny. P dengan Hipertensi di Joyosuran**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah 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.

Dengan demikian saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2017

Yang menyatakan

(Vike Arizha)

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ny. P dengan Hipertensi di Joyosuran”** telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan di pertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 10 Juli 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

(Mursudarinah, SKM, M.Kes)

(Indarwati, SKM, M.Kes)

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ny. P Dengan Hipertensi Di Joyosuran”** telah diuji dan di sahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada

Hari/Tanggal : Senin, 10 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN

Penguji Utama : Annisa Andriyani, M.PH (.....)

Penguji pendamping 2 : Mursudarinah, SKM, M.Kes (.....)

Penguji Pendamping 3 : Indarwati, SKM, M.Kes (.....)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Keperawatan

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

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada Ny.P dengan hipertensi di desa Kusumodilagan Rt 03 Rw XII Joyosuran Surakarta. Tugas Karya Tulis Ilmiah ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mulyaningsih, S.kep, Ns. M.Kep. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta
2. Maryatun, S.Kep, Ns. M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Mursudarinah, SKM, M.Kes dan Indarwati, KSM. M.Kes selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Pasien dan keluarga pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada peneliti, sehingga peneliti dapat melaksanakan dan menerapkan Asuhan Keperawatan dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mengiringi doa yang tulus dan penuh harapan dan selalu memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang saling memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.  
Peneliti berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 28 Februari 2017

Vike Arizha

NIM. B2014108



## ABSTRAK

|   |   |
|---|---|
| Vike Arizha<br>B2014108<br>Program Studi DIII Keperawatan   | Dosen Pembimbing<br>Mursudarinah, SKM, M.Kes<br>Indarwati, KSM. M.Kes |
| <b>Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ny.<br/>P Dengan Hipertensi Di Desa Joyosuran</b>   |   |
| ABSTRAK   |   |
| <p><b>Latar Belakang:</b> Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg. Lansia bukan penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa rileks setelah bangun tidur. <b>Tujuan:</b> Penerapan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. <b>Metode:</b> metode : design penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional deskriptive. <b>Hasil:</b> hasil menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif kualitas tidur. <b>Kesimpulan:</b> data tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. <b>Saran:</b> relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.</p> |   |
| <b>Kata kunci:</b> Hipertensi, Lansia, Kualitas tidur, Relaksasi Otot Progresif   |   |

## ABSTRACT

|  |   |
|--|---|
| Vike Arizha<br>B2014108<br>Program Studi DIII Keperawatan  | Dosen Pembimbing<br>Mursudarinah, SKM, M. Kes<br>Indarwati, KSM. M. Kes |
| <b>Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ny.<br/>P Dengan Hipertensi Di Desa Joyosuran</b>  |   |
| ABSTRACT   |   |
| <p><b>Background:</b> Hypertension is a high blood pressure which is abnormal and measured at least on three different chances. Generally, someone is considered to have hypertension, if his/her blood pressure over 140/90 mmHg. The old is not a disease, but it is an advanced step of life process which is marked by body's ability reduction to adapt with environmental stress. progressive muscle relaxation technique is a relaxation therapy which if given to client by stretching particular muscles and then relaxation. Sleep quality is a measurement in which someone gets easiness to sleep, can maintain sleep, and feel relax after waking up. <b>Objektive:</b> The implementation of progressive muscle relaxation on the old with hypertension. <b>Methodology:</b> The research design which is used is descriptive observational research. <b>Result:</b> The result indicates that there is a sleep quality increase before and after the progressive muscle relaxation is done. <b>Conclusion:</b> The data show that progressive muscle relaxation can increase the sleep quality on the old with hypertension. <b>Suggestion:</b> the progressive muscle relaxation can be used as an alternative to increase the sleep quality on the old with hypertension.</p> |   |
| <b>Kata kunci:</b> Hypertension, The Old, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation   |   |

## DAFTAR ISI

|   | Halaman  |
|---|----------|
| HALAMAN JUDUL.....                              | i        |
| HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....                  | ii       |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....               | iii      |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....   | iv       |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... | v        |
| HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....                | vi       |
| KATA PENGANTAR .....                            | vii      |
| HALAMAN ABSTRAK.....                            | ix       |
| DAFTAR ISI.....                                 | xi       |
| DAFTAR TABEL.....                               | xiv      |
| DAFTAR GAMBAR .....                             | xv       |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                           | xvi      |
| DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH..... | xvii     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                        |          |
| 1.Latar Belakang Masalah .....                  | 1        |
| 2.Rumusan Masalah .....                         | 5        |
| 3.Tujuan Penelitian.....                        | 5        |
| 4.Manfaat Penelitian.....                       | 6        |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                  |          |
| <b>A. LANSIA.....</b>                           | <b>7</b> |
| 1.Definisi Lansia .....                         | 7        |

|   |           |
|---|-----------|
| 2. Batasan Lansia .....                                 | 7         |
| 3. Penyakit Yang Sering Di Derita Lansia .....          | 8         |
| <b>B. HIPERTENSI .....</b>                              | <b>9</b>  |
| 1. Pengertian Hipertensi .....                          | 9         |
| 2. Klasifikasi Hipertensi.....                          | 9         |
| 3. Etiologi .....                                       | 10        |
| 4. Manifestasi Klinis .....                             | 12        |
| 5. Penatalaksanaan .....                                | 12        |
| 6. Komplikasi .....                                     | 15        |
| <b>C. TIDUR.....</b>                                    | <b>16</b> |
| 1. Definisi Tidur .....                                 | 16        |
| 2. Jenis-jenis Tidur .....                              | 16        |
| 3. Tahapan Tidur .....                                  | 18        |
| 4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tidur.....            | 20        |
| <b>D. RELAKSASI OTOT PROGRESIF .....</b>                | <b>22</b> |
| 1. Definisi Relaksasi Otot Progresif.....               | 22        |
| 2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....          | 22        |
| 3. Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....               | 23        |
| 4. Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....        | 23        |
| 4. Teknik Relaksasi Otot Progresif .....                | 23        |
| <b>E. PENELITIAN TERKAIT DENGAN KUALITAS TIDUR.....</b> | <b>30</b> |
| <b>F. KERANGKA TEORI.....</b>                           | <b>34</b> |
| <b>G. KERANGKA KONSEP.....</b>                          | <b>34</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>             | <b>35</b> |
| 1.Design Penelitian .....                          | 35        |
| 2.Subjek Penelitian .....                          | 35        |
| 3. Kriteria Inklusi Ekslusi .....                  | 35        |
| 4.Fokus Studi .....                                | 36        |
| 5.Definisi Operasional Fokus Studi .....           | 36        |
| 6.Instrumen Penelitian .....                       | 37        |
| 7.Metode Pengumpulan Data.....                     | 37        |
| 8.Lokasi & Waktu Penelitian.....                   | 38        |
| 9.Analisa Data dan Penyajian Data .....            | 38        |
| 10.Etika Penelitian.....                           | 39        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>41</b> |
| 1.Hasil Penelitian.....                            | 41        |
| 2.Pembahasan .....                                 | 49        |
| 3.Keterbatasan Penelitian .....                    | 53        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>54</b> |
| 1.Kesimpulan .....                                 | 54        |
| 2.Saran .....                                      | 54        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>56</b> |

## **DAFTAR TABEL**

| Tabel                           | halaman |
|---------------------------------|---------|
| 2.1 Klasifikasi Hipertensi..... | 9       |
| 2.2 Kerangka Teori.....         | 34      |
| 2.3 Kerangka Konsep .....       | 34      |
| 4.1 Perkembangan .....          | 43      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                          | halaman |
|---------------------------------|---------|
| 2.1 Siklus Tidur.....           | 17      |
| 2.2 Gerakan ke 1 .....          | 25      |
| 2.3 Gerakan ke 2 .....          | 25      |
| 2.4 Gerakan ke 3 .....          | 25      |
| 2.5 Gerakan ke 4 .....          | 26      |
| 2.6 Gerakan ke 5 sampai 8 ..... | 27      |
| 2.7 Gerakan ke 9 .....          | 27      |
| 2.8 Gerakan ke 10 .....         | 28      |
| 2.9 Gerakan ke 11 .....         | 28      |
| 2.10 Gerakan ke 12 .....        | 29      |
| 2.11 Gerakan ke 13 .....        | 29      |
| 2.12 Gerakan ke 14 dan 15.....  | 30      |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **LAMPIRAN**

1. Asuhan Keperawatan
2. Foto Penerapan
3. Satuan Acara Penyuluhan
4. Leaflet
5. Surat Ijin Penelitian
6. Persetujuan Menjadi Responden (Inform Consent)
7. Instrumen Penelitian
8. Lembar Konsultasi
9. Kuesioner kualitas tidur



## **DAFTAR ASLI LAMBANG SINGKATAN, dan ISTILAH**

### Daftar

1. ACE : Angiotensin Converting
2. BB : Berat Badan
3. BAB : Buang Air Kecil
4. BAK : Buang Air Besar
5. Cm : Centi meter
6. DASH : Dietary Approaches to Stop Hypertention
7. G : gram
8. IMT : Indek Masa Tubuh
9. Kg : Kilo gram
10. mmHg : Milimeter Merkuri (Hydrargyrum)
11. NREM : Non-Rapid Eye Movement
12. NaCl : Natrium Chlorida
13. REM : Rapid Eye Movement
14. TB : Tinggi Badan
15. WHO : Word Health Organitation.

16. % : Prosentase
17.  $^{\circ}\text{C}$  : Derajat Celcius
18.  $\alpha$  : Alfa
19.  $\beta$  : Beta

