

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK**  
**TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI**  
**LANSIA ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program**  
**Studi DIII Keperawatan STIKES ‘AISYIYAH Surakarta**



**Oleh:**

**PUTRI SUSANTI**

**B2015090**

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

**2018**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI  
LANSIA ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program  
Studi DIII Keperawatan STIKES ‘AISYIYAH Surakarta**

**Oleh:**

**PUTRI SUSANTI**

**B2015090**

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

**2018**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI LANSIA 'AISYIYAH SURAKARTA**

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, 20 Juli 2018

PUTRI SUSANTI

NIM : B2015090

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertan datangan dibawah ini :

Nama : PUTRI SUSANTI

NIM : B2015090

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
UNTUK TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
HIPERTENSI DI PANTI LANSIA ‘AISYIYAH  
SURAKARTA**

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 : 20 Juli 2018

Yang menyatakan

PUTRI SUSANTI

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI  
LANSIA 'AISYIYAH SURAKARTA**

telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan di pertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2017/2018.

Surakarta, 15 Juli 2018

Pembimbing I



Kanthi Suratih, S.Kep.,Ns., M.Kes.  
NIDN : 7078201

Pembimbing 2



Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns., M.Kep  
NIDN :620118704

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns., M.Kep  
NIDN : 602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya tulis ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI LANSIA 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Diplom Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Karya Tulis Ilmiah ini diujikan pada sidang ujian KTI pada tanggal Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juli 2018

Mengesahkan,

- Penguji
1. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep.,Ns., M.Kep.
  2. Kanthi Suratih, S.Kep.Ns., M.Kes.
  3. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns., M.Kep.



Mengetahui

Kaprodi Diploma Keperawatan



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

## ABSTRAK

Putri Susanti

B2015090

Program Studi DIII Keperawatan

S.Kep.,Ns.,M.Kes

Dosen Pembimbing

Kanthi Suratih S.Kep.,Ns.,M.Kes

Ida Nur Imamah.

### PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

#### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Lansia adalah suatu periode yang di tandai dengan sel-sel dalam tubuh telah mengalami ke masakan dalam fungsi dan ukuran. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal, secara umum orang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih . Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan tegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan relaks.

**Tujuan :** Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

**Metode :** Rancangan penerapan yang digunakan dalam penerapan ini adalah rancangan studi kasus dengan *design* penerapan deskriptif yang dilakukan dengan dua responden.

**Hasil :** Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada Ny S termasuk stadium II dan pada Ny A termasuk stadium I, sedangkan hasil tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada Ny S termasuk stadium I dan pada Ny A termasuk normal tinggi.

**Kesimpulan :** Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi otot progresif.

**Kata Kunci :** *Lansia, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif*

## ABSTRACT

Putri Susanti B2015090 Nursing Diploma Study Program	Consellor : Kanthi Suratih S.Kep.,Ns.,M.Kes Ida Nur Imamah. S.Kep.,Ns.,M.Kes
<b>APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION FOR DECREASING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<p><b>Background :</b> <i>The elderly is a period which is marked with the cells in the body having undergone to the cuisine in function and size. Hypertension is a high blood pressure that is abnormal, in general people are considered to have hypertension if blood pressure more. The progressive muscle relaxation technique is to focus on a muscle activity, by identifying the tense muscles and then decreasing the stress by performing relaxation techniques to get relaxed.</i></p> <p><b>Purpose :</b> <i>This application aims to determine the differences between blood pressure before and after progressive muscle relaxation in elderly hypertension</i></p> <p><b>Method :</b> <i>The application design used a case study design with descriptive application design conducted with two respondents.</i></p> <p><b>Result :</b> <i>Measurement of systolic and diastolic blood pressure before progressive muscle relaxation was obtained the result on Ny S including stage II and on Ny A including stage I, while the result of systolic and diastolic blood pressure after relaxation progressive muscle obtained results on Ny S including stage I and at Ny A including normal height.</i></p> <p><b>Conclusion :</b> <i>There is a decrease in blood pressure before and after progressive muscle relaxation used</i></p>	
<b>Keyword :</b> <i>Elderly, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation</i>	



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikumWr. 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 Relaksasi Otot Progresif Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Lansia ‘Aisyiyah 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. Riyani Wulandari, M.Kep. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Kanthi Suratih, S.Kep.Ns., M.Kes dan Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns., M.Kep 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 panti yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada peneliti, sehingga peneliti dapat melaksanakan dan menerapkan Asuhan Keperawatan danmendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibuku tercinta (Ibu winarni dan Ibu Sri Ningsih), bapakku tersayang (Bapak Basuki), yang selalu mengiringi doa yang tulus, nasehat, kasih sayang, cinta, semangat dan motivasi, dan penuh harapan, sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Adek (Ardi dan Arvando) yang selalu memberi semangat, selalu siap sedia dalam menemani kemanapun, dan mendampingi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Teman-teman seperjuangan yang saling memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. 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 'alaikumWr. Wb.*

Surakarta, 26 Juli 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN DALAM DAN PRASYARAT GELAR .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	
A. Hipertensi .....	5
1. Definisi .....	5
2. Klasifikasi .....	5
3. Penyebab .....	6
4. Manifestasi Klinik .....	6
5. Komplikasi .....	7
6. Pemeriksaan Penunjang .....	7
7. Penatalaksanaan .....	8

B. Lansia .....	10
1. Definisi .....	10
2. Batasan Umur .....	10
3. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	10
C. Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	15
1. Definisi .....	15
2. Tujuan .....	15
3. Manfaat .....	16
4. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	16
5. Waktu Pemberian Relaksasi Otot Progresif.....	21
6. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif.....	21

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	23
B. Subjek Kasus Penelitian.....	23
C. Fokus Studi.....	24
D. Definisi Operasional.....	24
E. Tempat dan Waktu .....	25
F. Pengumpulan Data .....	25
G. Etika Penelitian .....	26
H. Cara Pengolahan Data .....	27
I. Penyajian Data .....	28

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Lokasi Penerapan.....	29
B. Hasil Penerapan.....	29
C. Pembahasan .....	34
D. Keterbatasan Penerapan .....	38

### **BAB V**

A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan 1

Gambar 2.2. Gerakan 2

Gambar 2.3. Gerakan 3

Gambar 2.4. Gerakan 4

Gambar 2.5. Gerakan 5 sampai Gerakan 8

Gambar 2.6. Gerakan 9 sampai Gerakan 12

Gambar 2.7. Gerakan 13 dan Gerakan 14

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Tabel 4.1. Hasil Sebelum Relaksasi Otot Progresif Ny S

Tabel 4.2. Hasil Sebelum Relaksasi Otot Progresif Ny A

Tabel 4.3. Hasil Sesudah Relaksasi Otot Progresif Ny S

Tabel 4.4. Hasil Sesudah Relaksasi Otot Progresif Ny A

Tabel 4.5. Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif

Ny S

Tabel 4.6. Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif

Ny A