PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENSTABILKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PSTW BLITAR

KARYA TULIS ILMIAH
STUDI KASUS

IVAN PRAMANA DEWANTARA
P17230201007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2023

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENSTABILKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PSTW BLITAR

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma 3 Keperawatan Blitar
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang

IVAN PRAMANA DEWANTARA
P17230201007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2023

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ivan Pramana Dewantara

NIM : P17230201007

Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan penelitian ini hasil pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 5 Juni 2023

Mahasiswa

Ivan Pramana Dewantara

NIM P17230201007

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep

NIP. 19660903 198803 2 002

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menstabilkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di PSTW Blitar" oleh Ivan Pramana Dewantara telah diujikan di depan dewan penguji.

Dewan Penguji,

Ketua Penguji	Anggota Penguji
Dr. Imam Sunarno, Drs., SST., M.Kes.	**Dr. Sri Mugianti, S.Kep. Ns. M.Kep**
NIP. 19590107 198112 1 001	NIP. 19660903 198803 2 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep. Ns., M.Kep
NIP. 19760810 200112 12 2 001

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan atas ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun karya tulis ilmiah dengan judul ”Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menstabilkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di PSTW Blitar” sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan karya tulis ilmiah ini banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Ibu Dr. Erlina Suci Astutik, M. Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD.NS selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang
4. Bapak Dr. Imam Sunarno., selaku Ketua Penguji yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep., selaku Pembimbing Utama yang memberikan pengarahan dan bimbingan serta dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

6. Kepala UPT Panti Sosial Tresna Werdha Blitar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Mama tercinta yang telah memberikan dukungan lewat doa, memberikan materi, semangat dan kekuatan dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
8. Ayah tersayang yang berkeinginan anaknya untuk melanjutkan kuliah, selalu menjadi motivasi saya untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Agnes yang telah memberikan dukungan dan nasihat dari jauh dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
10. Sahabat dan orang terdekat yang selalu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
11. Teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang memberikan kritik dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
12. Terimakasih kepada diri sendiri yang sudah bertahan dan semangat mengerjakan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini, semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar,

Penulis

Ivan Pramana Dewantara

NIM P17230201007

ABSTRAK

Dewantara, Ivan Pramana (2023), Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Menstabilkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di PSTW Blitar, Karya Tulis Ilmiah, Progam Studi D3 Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kemenkes Malang. Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep.

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi dapat mengakibatkan stroke dan kematian. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat *Sphygmomanometer* dengan menggunakan metode observasi dan wawancara. Intervensi teknik relaksasi otot progresif dilakukan 1x sehari selama 1 minggu pada Februari 2023. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan intervensi 5 partisipan memiliki tekanan darah diatas normal. Setelah dilakukan intervensi diperoleh hasil 4 partisipan mengalami penurunan tekanan darah sampai batas normal dan 1 partisipan mengalami penurunan tekanan darah namun masih diatas batas normal. Hasil wawancara (1) partisipan melakukan olahraga dengan cara mengikuti olahraga semampunya, melakukan gerakan olahraga sambil duduk, dan jarang melakukan olahraga, (2) aktivitas sehari-hari yang dilakukan partisipan adalah jalan-jalan disekitar, menonton televisi, tidur, dan merokok. Maka sebaiknya penderita hipertensi melakukan teknik relaksasi otot progresif dengan baik dan benar untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Teknik Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Dewantara, Ivan Pramana (2023), *Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques in Stabilizing Blood Pressure in Hypertension Patients at PSTW Blitar, Scientific Writing, Blitar D3 Nursing Study Program, Department of Nursing, Polytechnic of the Ministry of Health Malang.* Dr. Ns. Sri Mugianti, M. Kep.

Hypertension is persistent blood pressure where systolic blood pressure is above 140 mmHg and diastolic blood pressure is above 90 mmHg. Hypertension can cause stroke and death. Progressive muscle relaxation techniques are performed to reduce blood pressure in hypertensive patients. This study aims to determine the application of progressive muscle relaxation techniques in stabilizing blood pressure in hypertensive patients at Tresna Werdha Social Institution Blitar. This research uses a descriptive method with a case study approach. Participants in this study were 5 elderly people who had a history of hypertension. Data collection was carried out using a Sphygmomanometer using observation and interview methods. The progressive muscle relaxation technique intervention was carried out once a day for 1 week in February 2023. The results showed that before the intervention 5 participants had blood pressure above normal. After the intervention, the results showed that 4 participants experienced a decrease in blood pressure to normal limits and 1 participant experienced a decrease in blood pressure but was still above normal limits. The results of the interview were (1) the participants did sports by participating in sports as much as they could, doing sports while sitting, and rarely doing sports, (2) the daily activities that the participants did were walking around, watching television, sleeping, and smoking. So it is better for people with hypertension to do progressive muscle relaxation techniques properly and correctly to lower blood pressure.

***Keyword** : Elderly, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Technique*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
PRAKATA iv
ABSTRAK vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR LAMPIRAN x
DAFTAR TABEL xi

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan 3
1.4 Manfaat Penelitian 3
1.4.1 Manfaat Teoritis 3
1.4.2 Manfaat Praktis 3

BAB II TINJAUAN TEORI 4
2.1 Konsep Tekanan Darah 4
2.1.1 Pengertian 4
2.1.2 Klasifikasi 5
2.1.3 Faktor-Faktor yang Menjaga Tekanan Darah Dalam Batas Normal 5
2.1.4 Mengukur Tekanan Darah 7
2.2 Konsep Hipertensi 7
2.2.1 Pengertian 7
2.2.2 Etiologi 8
2.2.3 Klasifikasi 10
2.2.4 Patofisiologi 11
2.2.5 Penatalaksanaan 12
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang 13
2.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif 14
2.3.1 Pengertian 14
2.3.2 Tujuan 15
2.3.3 Manfaat 15
2.4 Konsep Lansia 16
2.4.1 Pengertian 16
2.4.2 Ciri Ciri 17
2.4.3 Klasifikasi 17

BAB III METODE STUDI KASUS 18
3.1 Desain Studi Kasus 18
3.2 Fokus Studi Kasus dan Sumber Data 18
3.2.1 Fokus Studi Kasus 18
3.2.2 Sumber Data 19
3.3 Teknik Pengumpulan Data 19

3.4 Tempat dan Waktu 19
3.4.1 Tempat 19
3.4.2 Waktu 20
3.5 Alat dan Pengumpulan Data 20
3.5.1 Alat 20
3.5.2 Pengumpulan Data 20
3.6 Analisa Data 21
3.7 Uji Keabsahan Data 22
3.8 Etika Penelitian 22

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN 24
4.1 GAMBARAN TEMPAT PENELITIAN 24
4.2 DATA UMUM PARTISIPAN 25
4.2.1 PROSES PENGUMPULAN DATA DAN IMPLEMENTASI 25
4.3 Pembahasan 29
4.4 Keterbatasan Studi Kasus 33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 34
5.1 Kesimpulan 34
5.2 Saran 34
5.2.1 UPT PSTW Blitar 34
5.2.2 Penderita Hipertensi 34

DAFTAR PUSTAKA 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Bersedia Menjadi Responden 38

Lampiran 2 Lembar Panduan Wawancara 39

Lampiran 3 Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif 40

Lampiran 4 Analisa transkrip wawancara 41

Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian 42

Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian 43

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian 44

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data umum partisipan penelitian di UPT PSTW Blitar 25

Tabel 4. 2 Hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. 27