

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA
DI POSYANDU AKCAYA**



SKRIPSI

Oleh :

DEA AMELIA
NIM. 15150526

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2019**

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA
DI POSYANDU AKCAYA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana
Kesehatan Masyarakat (SKM)**

Oleh :

**DEA AMELIA
NIM. 15150526**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2019**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)
Peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP)**

Oleh :

**DEA AMELIA
NIM. 15150526**

Pontianak, 29 Juli 2019

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr.H.Mardjan,M.Kes
NIDN. 0026075408**

**M.Taufik, SKM. M.K.M
NIDN 1109048501**

Motto dan Persembahan

Hidup kita memang tidak sempurna. Tapi kita bisa membuatnya lengkap dengan selalu berterima kasih.

Hidup kita memang tidak hebat nan menakjubkan. Tapi kita bisa membuatnya utuh dengan senantiasa bersyukur.

Adapun situasinya. Sekali kita bersyukur, selesai sudah.

Keinginan ini-itulah akan padam. Kekecewaan penyesalan akan hilang.

Kesal, marah dan sebagainya berguguran

Tere liye

Ku persembahkan kepada keluargaku tercinta atas segala pengorbanan, semangat, dorongan serta doa dan kasihnya. Teman-teman yang selalu memberikan motivasi dan bantuannya serta Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak

BIODATA



1. Nama : Dea Amelia
2. Tempat Tanggal Lahir : Karimunting, 12 Desember 1994
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Nama Orang Tua :
 - a. Bapak : Suriyadi
 - b. Ibu : Wakini
6. Alamat : Jl. Raya Karimunting No 27 Kec. Sei Raya
Kepulauan Kab Bengkayang

JENJANG PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2000-2006 di SDN 10 Karimunting
2. SMP : Tahun 2006-2009 di SMP N 01 Sei Sinjun
3. SMA : Tahun 2009-2012 di SMA N 1 Sei Raya Kepulauan
4. D3 : Tahun 2012-2015 di STIKes YARSI Pontianak
5. S1 : Tahun 2015-2019 Program studi Kesehatan
Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Peminatan
PKIP Ilmu Universitas Muhammadiyah
Pontianak

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Akcaya”, di Universitas Muhammadiyah Pontianak Peminatan Kesehatan Lingkungan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pembuatan proposal skripsi ini tidak dapat melaksanakan sesuai dengan rencana apabila tidak didukung oleh berbagai pihak, untuk itu tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Helman Fachri, SE. MM, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak
2. Ibu Dr. Linda Suwarni, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
3. Bapak Dr.H.Mardjan.,M.Kesselaku pembimbing pertama dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Bapak M. Taufik, SKM, M.K.M,selaku pembimbing kedua dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Staf pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak
6. Orangtua yang kusayangi, dan keluarga di mana telah banyak memberikan motivasi, dan perhatian sehingga selesainya proposal skripsi ini.

7. Teman-teman Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak yang sangat aku sayangi yang telah banyak mengorbankan waktu dalam membantu menyelesaikan proposal skripsi ini.

Peneliti telah berusaha seoptimal mungkin dalam penyusunan proposal skripsi ini, untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diperlukan guna penyempurnaan penelitian ini. Peneliti berharap semoga bermanfaat untuk kita semua.

Pontianak, Juli 2019

Peneliti

DEA AMELIA
NIM. 15150526

ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
SKRIPSI, MARET 2019

DEA AMELIA

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Akcaya

Xvi + 57 Halaman + 4 Tabel + 2 Gambar + 9 Lampiran

Salah satu upaya penanganan pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkantegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks

Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya.

Jenis penelitian ini adalah metode *Pre-eksperimen*. Besar sampel penelitian sebanyak 18 sampel. Analisis digunakan dalam penelitian ini uji *T* sampel berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi adalah 147,22 untuk Sistolik dan 96,11 untuk Diastolik dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya adalah 138,41 untuk Sistolik dan 87,37 untuk Diastolik dan ada Pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya..

Bagi puskesmas diharapkan bisa menjadi sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pemberian asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan Hipertensi esensial dengan cara pemberian pengetahuan tentang latihan teknik relaksasi otot progresif maupun kegiatan seperti latihan teknik relaksasi otot progresif minimal 2 kali seminggu.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Otot Progresif , Hipertensi, Lansia
Pustaka : 20 (2002-2017)

ABSTRACT

FACULTY OF HEALTH SCIENCES THESIS, MARET 2019

DEA AMELIA

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on the Decrease of Blood Pressure in Hypertension in the Elderly in Posyandu Akcaya

Xiv + 57 pages + 4 tables + 2 pictures + 9 Appendix

One of the efforts to treat hypertensive patients that can be done is by progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation therapy is a therapy that is centered on a muscle activity to reduce tension in the muscles by doing relaxation techniques to relax.

The purpose of the study was to determine the effect of giving progressive muscle relaxation techniques to decrease hypertension blood pressure in the elderly at Posyandu Akcaya.

This type of research is the Pre-experimental method. The sample size was 18 samples. The analysis was used in this study paired sample T test. The results showed that the average blood pressure before the provision of progressive muscle relaxation techniques in hypertensive patients was 147.22 for Systolic and 96.11 for Diastolic and after being given progressive muscle relaxation exercises in hypertensive patients in the elderly at the Posyandu Akcaya was 138.41 for Systolic and 87.37 for Diastolic and there is an effect of blood pressure before and after being given progressive muscle relaxation exercises in hypertensive patients in the elderly at Posyandu Akcaya .

For puskesmas, it is expected to become an ingredient input to improve the provision of nursing care to elderly patients with essential Hypertension by providing knowledge about the practice of progressive muscle relaxation techniques and activities such as training progressive muscle relaxation techniques at least 2 times a week.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Elderly

References : 20 (2002- 2017)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
BIODATA.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Hipertensi	8
II.2 Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	23
II.3 Kerangka Teori.....	31
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	
III.1 Kerangka Konsep	32
III.2 Variabel Penelitian	33
III.3 Defenisi Oprasional.....	33
III.4 Hipotesis.....	34

BAB IV	METODE PENELITIAN	
IV.1	Desain Penelitian	35
IV.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
IV.3	Populasi dan Sampel.....	36
IV.4	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
IV.5	Teknik Pengolahan dan Penyajian Data	40
IV.6	Teknik Analisis Data.....	42
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	
V.1	Hasil	44
V.2	Pembahasan.....	51
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	
VI.1	Kesimpulan	57
VI.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel III.3 Definisi Operasional.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar II.1 Kerangka Teori	31
Gambar III.1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 2 : Lembar Kuesioner

Lampiran 3 : SOP

Lampiran 4 : Rekapitulasi hasil tekanan darah

Lampiran 5 : Hasil uji statistik

Lampiran 6 : Surat izin penelitian

Lampiran 7 : Surat keterangan penelitian dari puskesmas Gg sehat

Lampiran 8 : Dokumentasi penelitian

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Akcaya”, di Universitas Muhammadiyah Pontianak Peminatan Kesehatan Lingkungan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pembuatan proposal skripsi ini tidak dapat melaksanakan sesuai dengan rencana apabila tidak didukung oleh berbagai pihak, untuk itu tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Helman Fachri, SE. MM, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak
2. Ibu Dr. Linda Suwarni, SKM., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
3. Bapak Dr.Drs.H.Mardjan.,M.Kes selaku pembimbing pertama dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak M. Taufik, SKM, M.K.M, selaku pembimbing kedua dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Staf pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak
6. Orangtua yang kusayangi, dan keluarga di mana telah banyak memberikan motivasi, dan perhatian sehingga selesainya skripsi ini.

7. Teman-teman Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak yang sangat aku sayangi yang telah banyak mengorbankan waktu dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti telah berusaha seoptimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diperlukan guna penyempurnaan penelitian ini. Peneliti berharap semoga bermanfaat untuk kita semua.

Pontianak, Maret 2019

Peneliti

DEA AMELIA
NIM. 15150526

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
BIODATA.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I	PENDAHULUAN
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	6
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA
II.1 Hipertensi	8
II.2 Teknik Relaksasi Otot Progresif	23

	II.3Kerangka Teori.....	31
BAB III	KERANGKA KONSEPTUAL	
	III.1Kerangka Konsep.....	32
	III.2Variabel Penelitian.....	32
	III.3Defenisi Oprasional	33
	III.4Hipotesis	34
BAB IV	METODE PENELITIAN	
	IV.1Desain Penelitian	35
	IV.2Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
	IV.3Populasi dan Sampel.....	36
	IV.4Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
	IV.5Teknik Pengolahan dan Penyajian Data	42
	IV.6Teknik Analisis Data	43
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	V.1Hasil	45
	V.2Pembahasan.....	51
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	
	VI.1Kesimpulan.....	55
	VI.2 Saran	56
	DAFTAR PUSTAKA	57
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel III.3 Definisi Operasional.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar II.1 Kerangka Teori	31
Gambar III.1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

Lampiran 3. Rekapitulasi Data Responden

Lampiran 4. Analisa data

Lampiran 5. Surat Izin Pengumpulan Data Dari Fakultas Ilmu Kesehatan

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian Dari Puskesmas

Lampiran 7. Dokumentasi

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan kesehatan di Indonesia harus di hadapkan dengan beban ganda dalam pelayanan kesehatan. Keadaan tersebut terjadi dikarenakan penyakit menular masih menjadi masalah penting dan di saat yang bersamaan morbiditas dan mortalitas penyakit tidak menular makin meningkat yang merupakan penyakit akibat gaya hidup akibat dari modernisasi dan globalisasi (Depkes RI, 2006). Perhatian terhadap penyakit tidak menular makin hari makin meningkat, karena semakin meningkatnya frekuensi kejadian pada masyarakat. Bangsa Indonesia yang sementara membangun dirinya dari suatu negara agraris yang sedang berkembang menuju masyarakat industri membawa kecenderungan baru dalam pola penyakit dalam masyarakat. Perubahan pola struktur masyarakat agraris ke masyarakat industri banyak memberi andil terhadap perubahan pola fertilitas, gaya hidup dan sosial ekonomi yang dapat memicu peningkatan penyakit tidak menular salah satunya penyakit Hipertensi (Bustan 2007).

Menurut Anggraeni (2012) tekanan darah tinggi atau hipertensi menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Penyakit ini dikenal sebagai salah satu penyakit degeneratif. Umumnya penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan Tekanan darahnya.

Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dan kian hari semakin mengawatirkan, diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi (Depkes RI, 2006). Berdasarkan data dari AHA (*American Heart Association*) tahun 2011, di Amerika dari 59% penderita hipertensi hanya 34% yang terkontrol, disebutkan bahwa 1 dari 4 orang dewasa menderita hipertensi (Heidenreich PA, et al, 2011). Berdasarkan NHANES (*National Health and Nutrition Examination Survey*) tahun 2010, dari 66,9 juta penderita hipertensi di USA, 46,5% hipertensi terkontrol dan 53,5% hipertensi tidak terkontrol (NHANES, 2010).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2014 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Prevalensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika yaitu sebesar 30%. Prevalensi terendah terdapat di wilayah Amerika sebesar 18%. Secara umum, laki-laki memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Riskesdas pada tahun 2013 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8 %, dengan prevalensi tertinggi terdapat di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%) (WHO, 2014).

Hipertensi sebagai sebuah penyakit kronis dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor risiko terjadinya hipertensi terbagi dalam faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan

usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu obesitas, kurang berolahraga atau aktivitas, merokok, alkoholisme dan stress,.

Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia (lansia), usia di atas 60 tahun, dengan prevalensi mencapai 60% sampai 80% dari populasi lansia. Di Indonesia hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga untuk semua umur setelah stroke (15,4%) dan tuberculosis (7,5%), dengan jumlah mencapai 6,8% (Riskesdas, 2007). Banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang, tetapi hanya 4% yang memiliki tekanan darah terkendali sedangkan 50% penderita memiliki tekanan darah tidak terkendali (Bustan, 2007). Data Riskesdas tahun 2013 melaporkan prevalensi hipertensi penduduk umur 18 tahun ke atas sebesar 25,8%. Dari 15 juta penderita hipertensi, 50% hipertensinya belum terkendali (Depkes RI, 2013).

Berdasarkan hasil data dan informasi Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat tahun 2013, angka kejadian hipertensi di Kalimantan Barat sebanyak 7,8%. Sementara itu, dari data profil Dinas Kesehatan Kota Pontianak tahun 2015 di peroleh data cakupan pengukuran tekanan darah di puskesmas Gg. Sehat sebanyak 13,83% dari jumlah tersebut yang menderita Hipertensi sebanyak 9,83% .Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pontianak mencatat kasus kejadian tekanan darah pada tahun tahun 2011 sebanyak 29.389 kasus dan tahun 2012 sebanyak 272.81 pada tahun 2014 meningkat menjadi 32.935 kasus dan pada tahun 2015 meningkat menjadi peringkat ke 2 setelah ISPA sebanyak 38.770 kasus(Dinkes Kota Pontianak, 2015).

Salah satu upaya penanganan pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks (Purwanto, 2013). Menurut Maryam (2010), terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks. Penelitian yang telah dilakukan oleh Valentine et al. (2014), terbukti bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi primer.

Menurut Miltenberger (2004) mengemukakan 4 macam relaksasi, yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*). Untuk mendapatkan manfaat maksimal, kemampuan membedakan tegang dan rileks ini perlu dipelajari. Kazdin (2001) mengatakan pada awalnya individu belajar satu persatu gerakan relaksasi yang diperlukan oleh sekelompok otot melalui petunjuk tertulis maupun instruksi yang direkam melalui kaset. Setelah tiap gerakan dikuasai dengan baik, relaksasi dapat dilakukan sehingga menghasilkan kondisi rileks yang lebih dalam.

Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu gerakan menegangkan dan melepaskan secara berurutan 10 kelompok otot tubuh, di mulai dari kelompok otot paha dan kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas perut, dada, punggung, bahu, leher, dan wajah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 15 februari 2018 di posyandu lansia akacaya di wilayah kerja puskesmas Gg sehat yang berjumlah 32 orang, dari 32 orang di dapatkan penderita hipertensi sebanyak 12 orang lansia yang mengalami hipertensi yang rata-rata penderitanya adalah lansia usia 60 tahun ke atas. 5 dari 12 penderita hipertensi mempunyai tekanan darah antara 140-200/90-100 mmHg. Selama ini lansia yang mengalami hipertensi hanya menggunakan obat hipertensi untuk menjadikan tekanan darahnya stabil. Lansia belum pernah melakukan terapi non farmakologi seperti relaksasi otot progresif dalam perawatan hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang ‘’pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya’’.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah peneliti di batasi pada: ‘’ Apakah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya? ‘’

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya.

1.3.2 Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya
2. Untuk mengetahui tekanan darah setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya
3. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Puskesmas

Memberikan masukan kepada instansi kesehatan terutama dinas kesehatan melalui puskesmas sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan dalam rangka membuat program kesehatan yang lebih tepat sasaran guna menurunkan angka penyakit kulit infeksi di wilayah yang bersangkutan.

1.4.2 Bagi penderita hipertensi

pengaruh pemberian tehnik relaksasi terhadap penurunan hipertensi. Dapat memberikan informasi dan keterangan secara lengkap, jelas dan benar tentang

1.4.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas MuhammadiyahPontianak

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi lebih lanjut yang berhubungan langsung dengan pengaruh pemberian tehnik relaksasi terhadap penurunan hipertensi.

1.4.4 Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan serta menambah pengalaman dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan langsung dengan masalah penelitian ini.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

V.1 Gambaran Umum Penelitian

UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan Lingkup administrasi sebagai Unit pelaksana Teknis Daerah berkedudukan di wilayah Kecamatan Pontianak Selatan dengan lingkup wilayah bina seluruh Kecamatan Pontianak Selatan.

Kecamatan Pontianak Selatan memiliki Luas Wilayah 1.445,72 Ha merupakan dataran rendah dengan curah hujan 3000 mm/thn dan suhu berkisar 27-32⁰C. Tinggi pusat pemerintahan dari permukaan laut 2 m dengan jarak pusat pemerintahan wilayah Kecamatan dengan Desa/Kelurahan terjauh 60 km ke Ibu Kota, 5 km ke Kabupaten/Kota dan 2 Km ke Ibu Kota Propinsi. Adapun batas wilayah yaitu :

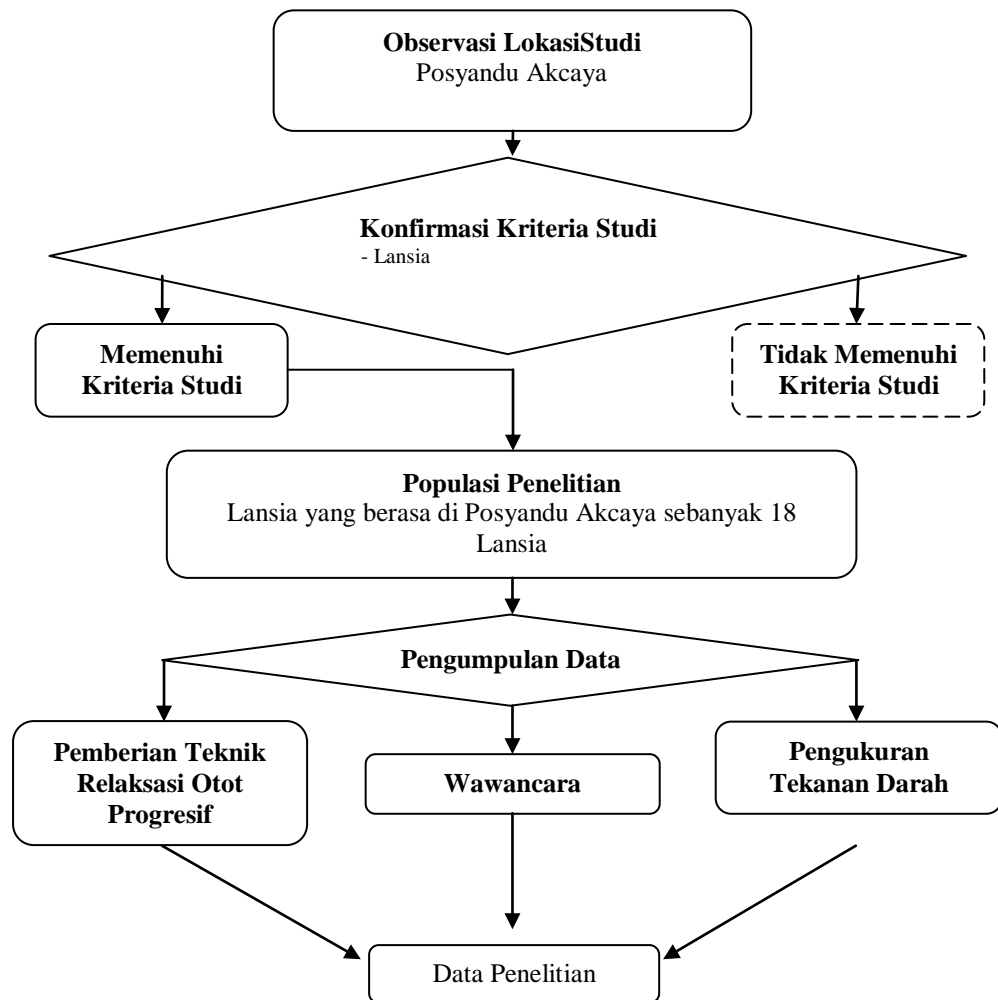
- a) Sebelah Utara berbatasan dengan sungai Kapuas
- b) Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Pontianak Tenggara
- c) Sebelah Selatan berbatasan dengan Kabupaten Kubu Raya
- d) Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Pontianak Kota

Kecamatan Pontianak Selatan terdiri dari 5 (lima) Kelurahan yaitu kelurahan Akcaya dengan luas wilayah 324,37Ha, Kelurahan Belua Melayu Darat dengan luas wilayah 56,00 Ha, kelurahan Malayu Laut (272,60Ha, kelurahan Kota Baru 252,82 ha dan kelurahan Parit Tokaya 540,47 Ha.

V.1.3 Gambaran Kegiatan Penelitian

Kegiatan pengumpulan data dari 18 lansia yang ada di Posyandu Akcaya, yang dilakukan pada tanggal 10 Desember sampai dengan 23 Desember 2018 dengan perlakuan pemberian teknik relaksasi otot progresif kepada lansia selama 2 minggu dengan 2 gelombang. Gelombang pertama dilakukan pada 10 lansia dan gelombang 2 dilakukan dengan 8 lansia.

Peneliti menemui calon responden, kemudian memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Ibu yang bersedia menjadi responden menandatangani lembar *informed consent* sebagai bukti kesediannya. Peneliti menjelaskan tentang langkah langkah teknik relaksasi otot progresif kepada responden. Pengkajian tekanan darah sebelum pelaksanaan penelitian pada responden dengan mengukur tekanan darah *pre test*. Setelah selesai dilakukan perlakuan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 20 menit dan saat posttest melakukan pengukuran tekanan darah. Setelah responden melakukan posttest diberi dilanjutkan dengan diskusi, memberi kesempatan responden untuk bertanya dan menceritakan perasaannya setelah melakukan latihan.



Gambar V.2
Alur Tahapan Penelitian.

V.1.2 Karakteristik Responden

1. Umur

Distribusi frekuensi rata-rata umur responden adalah 61,9 tahun dengan umur paling muda yaitu 65 tahun dan umur yang paling tua yaitu 70 tahun.

Tabel V.1
Distribusi Frekuensi umur Berdasarkan Rata-rata
di Posyandu Akcaya

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Umur	67,9	1,1	66	70

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas proporsi responden berdasarkan kelompok umur terbanyak di Posyandu Akcaya adalah berumur antara 68 tahun sebanyak 5 responden (41,7%).

Tabel V.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden
di Posyandu Akcaya

Umur	Jumlah	%
66 tahun	2	16,7
67 tahun	3	25,0
68 tahun	5	41,7
69 tahun	0	0
70 tahun	2	16,7
Total	12	100,0

Sumber: Data Primer, 2019

2. Pendidikan

Tabel V.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden
di Posyandu Akcaya

Pendidikan	Jumlah	%
Tidak Sekolah	5	41,7
SD	4	33,3
SMA	3	25,0
Total	12	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas proporsi responden berdasarkan kelompok pendidikan terbanyak di Posyandu Akcaya adalah tidak sekolah sebanyak 5 responden (41,7%).

3. Pekerjaan

Tabel V.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden
di Posyandu Akcaya

Pekerjaan	Jumlah	%
Tidak bekerja	12	100,0
Total	12	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas proporsi responden berdasarkan kelompok pekerjaan terbanyak di Posyandu Akcaya adalah tidak bekerja sebanyak 12 responden (100,0%).

V.1.3 Analisis Univariat

1. Tekanan Darah Sistolik dan Distolik Sebelum

Tabel V.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik
Responden di Posyandu Akcaya

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95 % CI
Sistolik Sebelum	171,80	7,3	159,71-181,57	167,13-176,47
Distolik Sebelum	97,68	4,5	90,42-104,14	94,80-100,56

Sumber: Data Primer, 2019

Hasil analisis didapat rata-rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif adalah 171,80 (95 % CI : 167,13-176,47), dengan standar deviasi 7,3. Skor tekanan darah terendah adalah 159,71 mm/Hg dan skor tekanan nadar tertinggi adalah 181,57 mm/Hg, sedangkan rata-rata pada distolik adalah 97,68 dengan tekanan darah terendah 90,42 mm/Hg dan tertinggi 104,14 mm/Hg.

2. Tekanan Darah Sistolik dan Distolik Setelah

Tabel V.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik setelah
Responden di Posyandu Akcaya

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95 % CI
Sistolik setelah	171,50	7,1	159,85-181,28	166,93-176,07
Distolik Setelah	99,47	3,7	93,14-104,00	97,08-101,85

Sumber: Data Primer, 2019

Hasil analisis didapat rata-rata tekanan darah distolik sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif adalah

171,50(95% CI : 166,93-176,07), dengan standar deviasi 7,1. Skor tekanan darah terendah adalah 159,85 mm/Hg dan skor tekanan darah tertinggi adalah 181,28 mm/Hg, sedangkan rata-rata pada distolik adalah 99,47 dengan tekanan darah terendah 93,14 mm/Hg dan tertinggi 104,00 mm/Hg.

V.1.3 Analisis Bivariat

Tabel V.6
Pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya

Variabel	N	Mean	SD	p value
Sistolik Hari 1	12	170,91	8,20	0,000
Sistolik Hari1	12	170,83	8,07	
Diastolik Hari1	12	98,16	7,80	0,000
Diastolik Hari1	12	99,58	8,08	
Sistolik Hari 2	12	171,50	9,70	0,000
Sistolik Hari2	12	171,41	8,96	
Diastolik Hari 2	12	96,91	9,32	0,052
Diastolik Hari2	12	100,75	8,89	
Sistolik Hari 3	12	170,66	8,43	0,000
Sistolik Hari3	12	171,50	7,92	
Diastolik Hari 3	12	97,25	11,41	0,258
Diastolik Hari3	12	98,0	8,06	
Sistolik Hari 4	12	172,33	10,46	0,000
Sistolik Hari4	12	171,41	10,58	
Diastolik Hari 4	12	97,83	6,40	0,192
Diastolik Hari4	12	99,91	10,69	
Sistolik Hari 5	12	172,25	8,17	0,000
Sistolik Hari5	12	172,66	8,23	
Diastolik Hari 5	12	97,33	8,28	0,001
Diastolik Hari5	12	97,41	7,53	
Sistolik Hari 6	12	172,16	7,23	0,000
Sistolik Hari6	12	170,58	6,86	
Diastolik Hari 6	12	97,33	7,72	0,080
Diastolik Hari6	12	103,50	8,15	
Sistolik Hari 7	12	172,83	8,27	0,000
Sistolik Hari7	12	172,16	8,45	
Diastolik Hari 7	12	99,00	11,7	0,0352
Diastolik Hari7	12	97,16	4,98	

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil analisis uji *t paired* didapatkan dari hasil pre sistolik bahwa setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi otot progresif, ternyata terdapat penurunan tekanan sistolik setelah di beri perlakuan terjadi pada hari ke 6 yaitu sebelum 172,16 dan menurun menjadi 170,58 dengan nilai p value adalah 0,000 dan sistolik setelah di beri perlakuan terjadi pada hari ke 7 yaitu sebelum 99,00 dan menurun menjadi 97,16 dengan nilai p value adalah 0,000 yang menyatakan bahwa ada pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya. Sedangkan distolik terjadi pada hari ke 7 yaitu sebelumnya pengukuran 99,00 dan menurun menjadi 97,16 dengan nilai p value 0,0352.

V.2 Pembahasan

1. Pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan nilai rata-rata pada tekanan darah sistole dan diastole dari 12 responden sebelum dan sesudah diberikan latihan teknik relaksasi otot progresif sebesar 171,80 mmHg pada tekanan darah sistole, sedangkan pada tekanan darah diastole nilai rata-ratanya sebesar 171,50 mmHg. Pada tekanan darah sistole maupun diastole, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

esensial sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif di Puskesmas Gg. Sehat.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh menunjukkan kelompok perlakuan pada post test rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 171,80 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 97,68 mmHg. Arti dari sistolik sendiri adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah ke dalam pembuluh nadi (saat jantung mengkerut) sedangkan diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung mengembang dan menyedot darah kembali (pembuluh nadi mengempis kosong). Menurut WHO, di dalam guidelines : tekanan darah sistolik 140-159 mmHg masuk dalam Hipertensi derajat I dan ≥ 160 mmHg masuk dalam Hipertensi derajat II.

Berdasarkan hasil uji statistic pada kelompok perlakuan menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif selama 3 kali latihan selama 2 minggu. latihan relaksasi otot progresif yang mana gerakan-gerakan didalamnya juga bertujuan untuk menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi. Penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer (autonom nervous system) terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastotik (Pollock, & Wilmore, 2008).

Hasil penelitian dilapangan ada seorang ibu rumah tangga yang memiliki rutinitas sehari-hari yang terkadang menjengkelkan dan tidak

menyenangkan dapat memicu peningkatan dari hormon stres. Akibat dari peningkatan hormon stres, maka dapat merangsang aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah pada ibu rumah tangga. Tingginya resiko terjadinya hipertensi pada pendidikan rendah disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai kesehatan pada orang-orang yang berpendidikan rendah sehingga berdampak pada gaya hidupnya (Anggraini dkk., 2009).

Berdasarkan hasil dilapangan bahwa sebagian responden menyatakan bahwa dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif maka lansia merasakan keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis, secara kognitif dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan rileks ini akan menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang dialami pasien dengan hipertensi esensial. Karena Selama seseorang stres maka hormon-hormon seperti epineprindan non epinephrin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid, dan tiroid akan meningkat. Nonepinephrine yang merupakan suatu vasoconstrictor yang akan bekerja pada arteri kecil dan arteriola untuk meningkatkan resistensi peripheral sehingga tekanan darah meningkat. (Pricedan Wilson, 2002, dalam Masriadi, 2016).

Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk meningkatkan relaksasi pada tubuh dengan cara penurunan aktivitas dari saraf simpatis dan peningkatan aktivitas dari saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada diameter arteriol. Menurut Muttaqin (2009),

sistem saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin yang berfungsi untuk menghambat aktivitas dari saraf simpatis. Menurut Alimansur *et al.* (2013), ketika aktivitas sistem saraf simpatis menurun akibat dari efek relaksasi, maka produksi zat katekolamin akan berkurang. Hal ini yang menyebabkan terjadinya dilatasi pembuluh darah dan tekanan darah mengalami penurunan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Azizah (2013), bahwa latihan relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi primer, sedangkan tekanan darah diastolik tidak menunjukkan adanya pengaruh terhadap tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan pada lanjut usia untuk memunculkan respon relaksasi yang dapat menimbulkan keadaan tenang dan rileks sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada lanjut usia (Adisucipto, 2014).

Hasil penelitian ini berbanding lurus dengan teori yang di sampaikan oleh Ramadhani (2009) yang mengatakan bahwa menciptakan keadaan rileks seperti melakukan latihan teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu cara penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis (Widyanto, 2013). Karena teknik relaksasi otot progresif bekerja dengan cara memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Herodes, 2010).

Penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi esensial sesudah diberikan latihan teknik relaksasi otot progresif ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Asmadi (2008) relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakoterapi yang tidak memerlukan imajinasi, sugesti, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali sehingga otot-otot menjadi relaks dan menurunkan kecemasan/stres sehingga menyebabkan tekanan darah menurun pada hipertensi.

Teknik relaksasi otot progresif ini akan mengaktivasi kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stres terhadap hipotalamus berkurang. Aktivasi dari sistem saraf parasimpatis disebut juga *Trophotropic* yang dapat menyebabkan perasaan ingin istirahat, dan perbaikan fisik tubuh. Respon parasimpatik meliputi penurunan denyut nadi dan tekanan darah serta meningkatkan aliran darah. Oleh sebab itu, melalui latihan relaksasi lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga lansia mengalami penurunan tekanan darah. (Sucipto, 2014). Pembahasan di atas didukung oleh Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulinda (2012) dengan judul Perbedaan Pengaruh Terapi Napas Dalam Dan Terapi

Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang Tahun 2012 dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah pada masing-masing kelompok dengan p value 0,000 dan terdapat perbedaan penurunan tekanan darah antara kelompok terapi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif dengan p value 0,001 sistolik dan p value = 0,042. Kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif lebih baik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dibandingkan dengan terapi napas dalam.

Dari hasil pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi esensial, jika dilakukan dengan benar meliputi benar gerakan, benar urutan gerakannya, benar posisi dan juga dilakukan ditempat yang tenang dan tertutup sehingga dalam melaksanakan teknik relaksasi otot progresif responden benar-benar merasakan rileks.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1 Kesimpulan

1. Rata-rata Tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya adalah 171,80 untuk Sistolik dan 111,50 untuk diastolik
2. Rata-rata tekanan darah setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya adalah 99,47 untuk Distolik dan 97,68 untuk Diastolik.
3. Ada Pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya

VI.2 Saran

1. Untuk Puskesmas

Berdasarkan hal tersebut makadiharapkan bisa menjadi sebagai bahan masukan bagi Puskesmas Gg Sehat untuk meningkatkan pemberian asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan Hipertensi esensial dengan cara pemberian pengetahuan tentang latihan teknik relaksasi otot progresif maupun kegiatan seperti latihan teknik relaksasi otot progresif minimal 2 kali seminggu agar penderita Hipertensi esensial dapat mengontrol tekanan

darah secara nonfarmakologis sehingga pasien tidak ketergantungan dengan obat anti hipertensi.

2. Peneliti Selanjutnya

Padapenelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan meningkatkan lama waktupenelitian serta topik permasalahan yang sama tetapi menambah variabel seperti seperti perubahan BB dan frekuensi napas pada lansia dengan hipertensi esensial