

Mita Pare22

KTI Mita



KTI KMB I



KTI KMB I 2025



Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3262542251

Submission Date

May 28, 2025, 8:00 PM GMT+7

Download Date

May 29, 2025, 8:29 AM GMT+7

File Name

ok_MITA_KARYA_TULIS_ILMIAH_1.docx

File Size

9.6 MB

93 Pages**10,712 Words****69,082 Characters**

24% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 15 words)

Exclusions

- 26 Excluded Sources
- 8 Excluded Matches

Top Sources

- 18%  Internet sources
 - 5%  Publications
 - 15%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 18% Internet sources
- 5% Publications
- 15% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	vdokumen.com	3%
2	Student papers	Poltekkes Kemenkes Pontianak	3%
3	Internet	repo.poltekkesbandung.ac.id	3%
4	Internet	ejournal.ukrida.ac.id	2%
5	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V	2%
6	Internet	akper-pelni.ecampuz.com	1%
7	Internet	repository.unej.ac.id	1%
8	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
9	Internet	ojs.stikesamanahpadang.ac.id	<1%
10	Student papers	Sriwijaya University	<1%
11	Internet	eprints.aiska-university.ac.id	<1%

12	Internet	repository.pkr.ac.id	<1%
13	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
14	Internet	repo.stikesalifah.ac.id	<1%
15	Internet	rm.id	<1%
16	Student papers	Universitas Muhammadiyah Purwokerto	<1%
17	Internet	jurnal.academiccenter.org	<1%
18	Internet	repositori.ubs-ppni.ac.id:8080	<1%
19	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	<1%
20	Internet	repository.stikessaptabakti.ac.id	<1%
21	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah	<1%
22	Internet	repository.stikesmukla.ac.id	<1%
23	Internet	eprints.umg.ac.id	<1%
24	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	<1%
25	Internet	www.aideffectiveness.org	<1%

26	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%
27	Internet	baixardoc.com	<1%
28	Student papers	fpptijateng	<1%
29	Internet	jurnal.akperdharmawacana.ac.id	<1%
30	Internet	adoc.pub	<1%
31	Internet	mousnky-mous.blogspot.com	<1%
32	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	<1%
33	Internet	repository.umy.ac.id	<1%
34	Student papers	Universitas Respati Indonesia	<1%
35	Internet	eprints.stikes-aisyiyah.ac.id	<1%
36	Internet	eprints.bbg.ac.id	<1%
37	Internet	dspace.umkt.ac.id	<1%
38	Internet	etd.umy.ac.id	<1%
39	Internet	www.researchgate.net	<1%

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
IBU DENGAN HIPERTENSI DI RSUD ANDI
MAKKASAU KOTA PAREPARE



MITA
PO.71.3.202.221.012

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
JURUSAN KEPERAWATAN MAKASSAR
PRODI KEPERAWATAN PAREPARE
2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
IBU DENGAN HIPERTENSI DI RSUD ANDI
MAKKASAU KOTA PAREPARE



Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

MITA
PO.71.3.202.221.012

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
JURUSAN KEPERAWATAN MAKASSAR
PRODI KEPERAWATAN PAREPARE
2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangana di bawah ini:

Nama : MITA

NIM : PO713202221012

Program Studi : D-III Keperawatan Parepare

Intitusi : Politeknik Kesehatan Kementrian Makassar

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

Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Prepare, Mei 2025

Pembuat Pernyataan

MITA

NIM PO713202221012

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Muhammad Nuralamsyah, S.Kep, Ns, M.Kes

NIP. 197601022002121002

SYAMSIR, S.SiT, M.Kes

NIP. 196706121988031002

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Penelitian oleh MITA NIM PO.71.3.202.221.012 dengan judul **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare”** telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan pada seminar proposal Program Studi Keperawatan Parepare, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.

Parepare, Mei 2025

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Muhammad Nuralamsyah, S.Kep. Ns, M.Kes

NIP. 197601022002121002

SYAMSIR, S.SiT, M.Kes

NIP. 196706121988031002

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal penelitian MITA NIM PO.71.3.202.221.012 dengan judul **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di Rsud Andi Makkasau Kota Parepare”** telah dipertahankan depan tim penguji Program Studi Keperawatan Parepare, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar pada tanggal dan disetujui untuk penelitian

Tim Penguji

Penguji Utama : H. Muhammad Asikin, S.Pd, S.SiT, M.Si, M.Kes (.....)

Penguji Pendamping I : SYAMSIR, S.SiT, M.Kes (.....)

Penguji Pendamping II : Muhammad Nuralamsyah, S.Kep, Ns, M.Kes (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Parepare

Poltekkes Kemenkes Makassar,

H. Muhammad Asikin, S.Pd, S.SiT, M.Si, M.Kes

NIP. 196412311985021003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DATA PRIBADI

Nama : Mita
 Tempat/tgl.Lahir : Kessie, 01 Januari 2003
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Pinrang, Sulawesi Selatan
 Status : Mahasiswa
 Nim : PO.71.3.202.22.1.012

JENJANG PENDIDIKAN

Sekolah Dasar : SDN 59 Lanrisang(2016)
 Sekolah Menengah Pertama : SMPN 2 Mattiro Sompe (2019)
 Sekolah Menengah Atas : SMAN 10 Pinrang (2022)
 Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Makassar (2022- Sekarang)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat, hidayah serta anugrah-Nya. Tidak lupa shalawat serta salam saya panjatkan atas junjungan besar kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam yang gelap gulita menuju alam yang terang benderang seperti saat ini. Sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di Rsud Andi Makkasau Kota Parepare”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep). Saya menyadari sepenuhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna akibat kekurangan yang ada pada diri saya.

Pada kesempatan ini, Saya ingin mengucapkan rasa terimakasih yang tiada hentinya kepada pihak-pihak yang telah membantu saya dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan Terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Rusli, Apt. SpFRS, selaku Direktur Poltekkes Kesehatan Kemenkes Makassar yang telah memberikan waktu dan kesempatan dalam penulisan Hasil Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Bapak Iwan, S.KP., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Makassar yang telah memberikn waktu dan kesempatan dalam penulisan Hasil Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak H. Muhammad Asikin, S.Pd, S.iT, M.Si, M.Kes, selaku ketua Program Studi Keperawatan Parepare Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar yang

telah memberikan kesempatan dan waktunya dalam penulisan Hasil Karya Tulis Ilmiah Ini.

4. Bapak Muhammad Nuralamsyah, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku pembimbing. I yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan arahan, saran, ilmu dan bimbingannya sehingga Hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat tersusun.
5. Bapak Syamsir, S.SiT, M.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan arahan, saran, ilmu dan bimbingannya sehingga Hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat tersusun.
6. Bapak dan ibu Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar Program Studi Keperawatan Parepare Terimakasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Dengan segala kerendahan hati, penuh rasa syukur dan hormat, Saya persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini Kepada Kedua Orang Tua saya Bapak La Saleng dan Ibu Marawiah tanpa beliau saya mungkin tidak bisa berada di posisi ini, Terimakasih telah menjadi sumber kekuatan, doa dan cinta yang tiada henti selalu megiringi disetiap langkahku. Semoga karya ini menjadi wujud kecil dari bakti dan rasa hormat saya atas segala pengorbanan yang telah bapak dan ibu berikan selama ini sehingga bisa meraih gelar D-III Keperawatan.
8. Untuk Saudara Saudariku Kakak Fahima, Nurlina, Muhammad Tahir, Rika, Nisma, Saya ucapkan banyak terimakasih atas segala bantuannya baik secara moral, material, dukungan, perhatian, semangat, dan doa yang senantiasa diberikan selama saya menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar Program Studi Keperawatan Parepare.
9. Untuk diri saya, Terimakasih karna sudah mau bertahan dan kuat hingga bisa dititik ini.
10. Teruntuk Antly dan Sakina, Terimakasih karna selalu mau direpotkan, dan dibuat pusing, terimakasih krna selalu bersedia menemani penulis disaat susah maupun senang.
11. Terima kasih saya sampaikan kepada teman-teman angkatan 2022 atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang senantiasa mengiringi perjalanan

ini. Untuk Kelas Asyiap semoga ikatan yang telah terjalin tetap erat dan menjadi kenangan indah yang tak terlupakan.

12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam menyumbangkan pendapat, saran ataupun kritikan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga memberikan kelancaran penyusunan Hasil Karya Tulis Ilmiah ini, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih.

Hanya kepada Allah SWT jugalah penulis berharap semoga segala bantuan yang diberikan dapat bernilai ibadah di sisi-Nya, dan semoga Hasil Karya Tulis Ilmiah yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian.

Parepare, Mei 2025

MITA

PO713202221012

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare.

(Mita,2025)

Program Studi Keperawatan Parepare Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar. Dibimbing oleh: Muhammad Nuralamsyah, S.Kep, Ns, M.Kes dan Syamsir, S.SiT, M.Kes.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian utama dalam dunia kesehatan karena dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Studi ini dilakukan secara deskriptif pada dua orang ibu dengan hipertensi yang dirawat di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing satu sesi per hari, dengan melibatkan 15 otot pada tubuh selama $\pm 5-10$ menit per sesi. Hasil pengamatan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan: tekanan darah klien pertama menurun dari 160/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg, sedangkan klien kedua mengalami penurunan dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Selain penurunan tekanan darah, klien juga melaporkan perasaan lebih rileks dan nyaman setelah intervensi. Teknik ini terbukti efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah dan dapat menjadi strategi keperawatan yang direkomendasikan untuk menangani pasien hipertensi secara holistik.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRAK

Application of Progressive Muscle Relaxation Technique to Help Reduce Blood Pressure in Hypertensive Mothers at RSUD Andi Makkasau, Parepare City

(Mita,2025)

Nursing Study Program Parepare Nursing Department Health Polytechnic Ministry of Health Makassar. Supervised by: Muhammad Nuralamsyah, S.Kep, Ns, M.Kes and Syamsir, S.SiT, M.Kes.

Hypertension is a major global health issue that contributes to serious complications if not managed properly. This descriptive case study aimed to explore the effectiveness of progressive muscle relaxation (PMR) in reducing blood pressure in hypertensive mothers. The study was conducted on two female patients aged 58 and 59, hospitalized at RSUD Andi Makkasau in Parepare. The intervention was carried out over three consecutive days, involving guided PMR exercises targeting 15 muscle groups. Results showed a gradual decrease in blood pressure: the first patient's BP dropped from 160/90 mmHg to 140/80 mmHg, while the second patient's dropped from 150/90 mmHg to 130/80 mmHg. PMR was found to promote comfort, reduce stress, and aid in lowering systolic and diastolic pressure. This technique proves to be a beneficial non-pharmacological intervention in hypertension management within nursing care practices.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

33

DAFTAR ISI

11

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Studi Kasus.....	4
D. Manfaat Studi Kasus.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Hipertensi	6
B. Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian	28
B. Subyek Penelitian	28

35

C. Fokus Studi	29
D. Definisi Operasional	29
E. Instrumen/ Alat Pengumpulan Data	29
F. Lokasi Dan Waktu Penelitian	29
G. Metode Pengumpulan Data	30
H. Analisa Data dan Penyajian	30
I. Etika Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Gambaran Umum Lokasi Pengumpulan Data	32
B. Hasil Studi Kasus	32
C. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	50
LEMBAR OBSERVASI	xviii
PANDUAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF	xix

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	6
Tabel 4. 1 tekanan darah kedua subyek sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Observasi.....	xviii
Lampiran 2 Panduan Relaksasi Otot Pogresif.....	xix
Lampiran 3 Dokumentasi.....	xxvi
Lampiran 4 Surat Etik Penelitian	xxviii
Lampiran 5 Surat izin penelitian dari institusi	xxix
Lampiran 6 Surat izin penelitian dari satu pintu kota parepare	xxx
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari RSUD Andi Makkasau	xxxii
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian	xxxiii
Lampiran 9 Informend consent	xxxiv
Lampiran 10 Lembar Observasi Responden	xxxvi
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	xxxviii

DAFTAR SINGKATAN

NO	ISTILAH	SINGKATAN
1.	ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
2.	BUN	: Blood Urea Nitrogen
3.	EKG	: Elektrokardiogram
4.	Kemenkes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
5.	PMR	: Progressive Muscle Relaxation
6.	Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
7.	WHO	:World Health Organization

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan Penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah tinggi. hipertensi ini merupakan masalah kesehatan utama dinegara maju dan berkembang. Satu dari tiga orang di indonesia mengidap hipertensi bahkan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Penyakit ini sering kali disebut “Sillent Killer” karena orang dengan penyakit hipertensi tidak memiliki gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi (Kemenkas, 2023).

Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi, adalah kondisi di mana tekanan darah melebihi batas normal. Diagnosis hipertensi diberikan jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistol 140 mmHg dan tekanan diastole 90 mmHg (Kemenkes RI, 2021).

Jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta menjadi 113 miliar, sebagian besar di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevelensi hipertensi bervariasi di seluruh wilayah, dengan kelompok negara Afrika memiliki prevalensi tertinggi 27% sedangkan kelompok negara Amerika memiliki prevalensi terendah 18%. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh faktor resiko yang lebih tinggi yang berhubungan dengan hipertensi (WHO, 2020).

Dari hasil yang tercatat pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 34,1% penduduk Indonesia menderita hipertensi, yang umumnya

didiagnosis pada orang-orang yang menginjak umur di 18 tahun keatas. Secara keseluruhan, ada 65.048.110 orang di Indonesia yang menderita hipertensi. Hal tersebut menyatakan adanya kenaikan kasus dari sebaran hipertensi pada Riskesdes Tahun 2013 sebesar 25,8%. tercatat sekitar sepertiga dari kasus hipertensi yang ada di Indonesia diproyeksikan telah terdiagnosis, sementara dua per-tiganya tidak terdeteksi (Rokom, 2021)

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2017, Kabupaten Selayar mengalami prevalensi tekanan darah tinggi atau hipertensi dengan 32,49%, Kabupaten Soppeng 24,92%, dan Takalar 14,82% (Silwanah et al., 2020).

Prevalensi hipertensi di Kota Parepare sebesar 22,33%. Data dinas kesehatan Kota Parepare kasus kejadian hipertensi terus mengalami fluktuatif, peningkatan secara signifikan terjadi pada tahun 2022 sebesar 3x lipat dibanding tahun 2021. Adapun data yang diperoleh dari Rekam Medik RSUD Andi Makkasau Kota Parepare jumlah kasus hipertensi pada tahun 2024 sebesar 4.971 kasus.

WHO (2023), mengklaim diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit hipertensi. Data tersebut menunjukkan akan adanya peningkatan populasi orang dengan hipertensi di dunia bila tidak ditangani dengan tepat. Mayoritas komplikasi penyakit akibat hipertensi bahkan sampai pada kematian. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi penyakit hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Melalui data prevalensi

6 ini untuk mendukung sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi yang dapat mengendalikan penyakitnya, sehingga menekan pengurangan hipertensi direntang tahun 2010 dan 2030 merupakan hal yang penting. Hipertensi dapat diobati dengan obat-obatan anti hipertensi dan dapat didukung dengan penatalaksanaan nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah relaksasi otot progresif. Menurut Afrioza dan Agustin (2023), 17 dalam penelitiannya menunjukkan hasil tekanan darah menurun sebesar 1,34 dari 3,28 menjadi 1,94 setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif.

3 Salah satu metode non-farmakologi untuk menurunkan resistensi ferifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah adalah terapi relaksasi otot progresif. Peredaran darah dan otot akan lebih baik dalam mengambil dan mengedarkan oksigen ketika otot-otot dan peredaran darah menjadi lebih relaks. Dengan relaksasi otot yang lebih lanjut, vasodilator dapat membantu memperlebar pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara langsung (Nike Handayani & Senja Atika Sari, 2022).

Metode relaksasi otot progresif adalah jenis terapi yang berfokus pada relaksasi otot sambil merelaksasi dan menenangkan otot (Alfonsus, 2019). Menurunkan denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernafasan dengan melakukan relaksasi otot secara bertahap. Faktor psikologis memengaruhi tekanan darah sistolik, jadi relaksasi menurunkan tekanan darah sistolik. Sirkulasi sistemik dan pulmonal juga memengaruhi tekanan

darah sistolik, jadi terapi ini dengan pengaturan pernafasan menurunkan tekanan darah sistolik. Tekanan darah diastolik terkait dengan sirkulasi koroner, tetapi aterosklerosis arteri koroner meningkatkan tekanan darah diastolik. Oleh karena itu, terapi relaksasi otot progresif tidak menurunkan tekanan darah diastolik secara signifikan (Siti Khumairoh, 2021).

Di Desa Asinan, Kelurahan Bawen, Kecamatan Bawen, Kabupaten Semarang, tekanan darah pasien hipertensi dipengaruhi oleh terapi relaksasi otot progresif (Yudanari & Puspitasari, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminiyah et al. (2022), yang meneliti pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik di Sakura UPT PSTW Jember. Selain itu, disebutkan bahwa pasien mengalami penurunan tekanan darah awal dari 180/100 mmHg menjadi 130/100 mmHg sebagai hasil dari terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan fokus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam studi kasus ini yaitu “Bagaimana Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi”.

C. Tujuan Studi Kasus

Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada ibu dengan hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Institusi

Dapat meningkatkan kualitas informasi dan referensi mengenai pentingnya terapi teknik relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada hipertensi

2. Manfaat Ilmiah

Untuk membantu pengembangan ilmu keperawatan dan memperluas pengetahuan terhadap penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada hipertensi

3. Manfaat Praktis:

- a. Bagi Mahasiswa, dapat meningkatkan kualitas informasi dan referensi mengenai pentingnya teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.
- b. Bagi Pasien, pasien mengetahui dan mampu menerapkan teknik relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada hipertensi.
- c. Bagi Peneliti, Peneliti selanjutnya dapat menjadikan ini sebagai acuan maupun referensi dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan Penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah tinggi. hipertensi ini merupakan masalah kesehatan utama dinegara maju dan berkembang. Satu dari tiga orang di indonesia mengidap hipertensi bahkan angka ini terus meningkat tiap tahunnya. Penyakit ini sering kali disebut “Sillent Killer” karena orang dengan penyakit hipertensi tidak memiliki gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi (Kemenkas, 2023).

Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi, merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah melebihi batas normal. Di Indonesia, hipertensi adalah penyebab utama gagal ginjal, stroke, dan penyakit jantung. Diagnosis hipertensi diberikan jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistol 140 mmHg dan tekanan diastole 90 mmHg (Kemenkes RI, 2021).

2. Klasifikasi

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistolik (mmhg)	Tekanan Darah Diastolik (mmhg)
Normal	120	80
Pre Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	90-99
hipertensi tingkat 2	>160	>100
hipertensi tingkat 3	>180	>120

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah

3. Etiologi

Menurut Ratna Dila (2023) klasifikasi hipertensi dikelompokkan menjadi 2 yaitu:

- a. Hipertensi Primer 90% hingga 95% orang dewasa juga mengalami hipertensi primer. Hipertensi primer tidak memiliki indikasi klinis yang jelas. Dalam hal ini yang menyebabkan perkembangan hipertensi Primer mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- 1) Genetik: keluarga yang mempunyai riwayat hipertensi akan beresiko lebih tinggi terkena hipertensi. Faktor genetik ini tidak dapat dikendalikan, jika mempunyai keluarga yang memiliki penyakit tekanan darah tinggi.
- 2) Jenis kelamin dan usia: rentan umur yang beresiko tinggi terkena hipertensi yaitu pada laki-laki usia 34-50 tahun sedangkan untuk wanita yang sedang menopause.
- 3) Diet: mengonsumsi banyak garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan sangat cepat, khususnya pada penderita yang mempunyai riwayat hipertensi, diabetes. Oleh karena itu penderita tekanan darah tinggi perlu untuk diet tinggi garam atau lemak secara langsung.
- 4) Berat badan: faktor ini dapat dikendalikan jika penderita hipertensi dapat menjaga keseimbangan berat badan tetap dalam keadaan normal atau ideal.

5) Gaya hidup: faktor ini dapat dikendalikan jika dengan cara pola hidup sehat dengan menghindari faktor pemicu hipertensi (Ratna Dila, 2023)

- b. Hipertensi Sekunder Peningkatan tekanan darah merupakan tanda dari hipertensi sekunder dan disebabkan oleh berbagai faktor seperti penyempitan arteri renalis, kehamilan dan penyebab lainnya. Hipertensi sekunder yang awalnya bersifat kronis dapat berubah menjadi hipertensi sekunder akut yang ditandai dengan perubahan pada curah jantung (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

4. Faktor-faktor Hipertensi

Menurut (Marhabatsar & Sijid, 2021) faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum dibagi menjadi 2 yaitu:

a. Faktor resiko yang tidak dapat dikontrol

1) Keturunan (genetik)

Individu yang mempunyai keturunan penyakit hipertensi mempunyai resiko lebih tinggi terkena penyakit hipertensi

2) Usia

Usia merupakan salah satu faktor resiko tekanan darah tinggi yang tidak dapat diubah. Karena resiko terkena hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah arteri, menyebabkan pembuluh darah menjadi sempit, dinding

18

19

pembuluh darah menjadi kaku dan kurang fleksibel yang membuat tekanan darah menjadi meningkat.

3) Jenis kelamin

Laki-laki lebih sering menderita tekanan darah tinggi dibandingkan dengan perempuan karena dimungkinkan bahwa laki-laki menjalani hidup kurang sehat dibandingkan perempuan. Namun pada kenyataannya, prevalensi hipertensi meningkat pada wanita pasca menopause.

b. Faktor resiko yang dapat dikontrol

1) Merokok

Merokok merupakan salah satu pemicu tekanan darah tinggi karena dapat meningkatkan detak jantung dan juga meningkatkan kebutuhan oksigen untuk mensuplai otot jantung. Rokok melepaskan nikotin dan karbon monoksida yang dapat merusak endotel arteri dan mempercepat perkembangan aterosklerosis. Hal ini dapat meningkatkan curah jantung dan tekanan darah.

2) Stres

Stres merupakan salah satu penyebab hipertensi karena pelepasan hormon adrenalin dapat menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan tekanan darah menjadi meningkat. Hal ini disebabkan terhadap situasi stres seperti depresi,

perubahan suasana hati, kebencian, ketakutan dan rasa bersalah.

3) Konsumsi alkohol

Peningkatan kadar kortisol, volume sel darah merah, dan kekentalan darah yang disebabkan oleh konsumsi alkohol berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah naik dan kecanduan.

4) Obesitas

Obesitas adalah penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh. Dikatakan obesitas jika hasil perhitungan lebih dari 25 kg/m² dengan menghitung Indeks Massa Tubuh.

5) Konsumsi garam berlebih

Karena garam memiliki kemampuan untuk menarik cairan dari luar sel agar tidak dapat dikeluarkan, itu dapat menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh dan meningkatkan volume dan tekanan darah (Marhabatsar & Sijid, 2021).

5. Patofisiologi

Penyebab pasti hipertensi tidak diketahui. Sebagian kecil pasien (2% sampai 5%) memiliki penyakit ginjal yang menjadi penyebab hipertensi. Banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi termasuk asupan garam yang berlebih, obesitas, retensi insulin, system renin-angiotensin, serta system saraf simpatik. Pada belakangan ini, faktor

lainnya yang dapat menyebabkan hipertensi termasuk genetika, disfungsi endotel, pemberian makanan intrauterine, dan gangguan neuromuskular (Fitri Tambunan et al., 2021).

Proses atau patofisiologi hipertensi menurut (Hariyono, 2020) diawali dengan peningkatan tekanan darah yang dapat terjadi melalui beberapa cara, yakni:

- a. Jantung bekerja keras mengalirkan darah untuk mengedarkan banyak darah per detik.
- b. Arteri yang lebih besar menjadi kurang elastis dan kaku sehingga jantung tidak dapat memompa darah ke pembuluh darah ini dengan mudah, sebagai hasilnya, darah yang dipompa pada setiap detak jantung perlu teralirkan melewati pembuluh darah yang kecil dari umumnya, yang kemudian meningkatkan tekanan darah. Ini biasanya dialami orang tua yang mengalami penebalan serta pengerasan dinding pembuluh darah akibat arteriosklerosis.
- c. Tekanan darah meningkat apabila terjadi vasokonstriksi, yaitu bila arteriola menyempit sementara akibat impuls saraf dalam darah.

Hipertensi juga dapat disebabkan oleh pembentukan angiotensin II, suatu vasokonstriktor dengan disitesi dari angiotensin I menggunakan bantuan angiotensin-converting enzyme (ACE). ACE mempunyai peranan penting untuk pengaturan tekanan darah. Angiotensin II berperan dalam meningkatkan tekanan darah melalui 2 cara. Yang pertama adalah memberikan peningkatan sekresi hormone ADH.

21 Ketika hormon ADH meningkat, sejumlah kecil urine dikeluarkan dari tubuh, sehingga osmolaritasnya menjadi tinggi dan pekat. Mengencerkannya membutuhkan peningkatan volume ekstraseluler, yang mengakibatkan peningkatan volume darah. Yang kedua adalah merangsang sekresi hormon aldosterone dari korteks adrenal. Di ginjal, hormon aldosterone mengatur jumlah cairan ekstraseluler dengan mengurangi ekskresi garam dengan reabsorpsi garam oleh tubulus ginjal. Volume dan tekanan darah meningkat disebabkan karena peningkatan konsentrasi garam yang diencerkan dengan meningkatkan volume cairan ekstraseluler (Marhabatsar & Sijid, 2021).

6. Manifestasi Klinis

- 34
- a. Pusing: Jika kita sering pusing ketika bangun dari tempat duduk atau berbaring, berhati-hatilah karena ini adalah tanda penyakit darah tinggi. Pusing yang berulang bahkan sebelum jatuh dapat menyebabkan patah tulang dan cedera otak.
 - b. Sakit kepala: Salah satu tanda hipertensi adalah sakit kepala karena aliran darah jantung ke seluruh tubuh meningkat, menyebabkan sakit kepala.
 - c. Sesak napas: Salah satu gejala hipertensi adalah sesak napas, yang terjadi karena peredaran darah yang tidak lancar.
 - d. Gelisah: Gelisah terjadi karena beberapa hal, salah satunya karena faktor emosi yang berlebihan.

- e. Kelelahan: Kelelahan disebabkan oleh kurangnya waktu istirahat sehingga tubuh terasa lelah.
- f. Mual: Mual adalah salah satu ciri dari penyakit hipertensi dan juga bias disebabkan oleh penyakit seperti maag, keracunan, atau penyakit pencernaan (rinti yani, 2021).

7. Pemeriksaan diagnostik

Pemeriksaan diagnostik yang diperlukan menurut (Hariyono, 2020), antara lain :

- a. Hemoglobin/Hematokrit: Untuk mengevaluasi keterkaitan antara sel darah dan banyaknya cairan serta memperoleh informasi tentang potensi risiko seperti anemia dan gangguan koagulasi.
- b. Blood Urea Nitrogen (BUN)/Kreatinin: Memberikan informasi tentang fungsi ginjal.
- c. Glukosa: Diabetes yaitu faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi karena pelepasan ketokolamin dalam jumlah besar.
- d. Urinalisa: Darah, glukosa, protein, memberikan isyarat kelainan kerja ginjal serta adanya diabetes melitus.
- e. EKG: Untuk mengetahui dimana luas peninggian gelombang P yang menandakan terdapat penyakit jantung.
- f. CT Scan: Untuk mengetahui adanya encelopati dan tumor cerebral.
- g. IUP: Untuk mengetahui penyebab hipertensi misal adanya batu ginjal.

- h. Foto thorax: Menunjukkan susunan pembagian area pembesaran pada jantung

8. **Komplikasi**

Tekanan darah tinggi merupakan faktor resiko utama timbulnya penyakit stroke, jantung, ginjal serta gangguan pengelihan. Komplikasi hipertensi menurut (Saputra & Huda, 2023) antara lain :

a. Otak

Stroke adalah masalah yang paling umum terjadi pada pasien hipertensi. Stroke disebabkan oleh peningkatan tekanan intrakranial yang menyebabkan pendarahan di otak. Dibawah pengaruh tekanan tinggi, itu menyebabkan peningkatan kapiler dan memaksa cairan masuk melalui sistem saraf pusat ke ruang intertisiu sehingga dapat mengganggu kerja dari sistem saraf pusat bahkan dapat menyebabkan kematian.

b. Kardiovaskular

Penyakit jantung koroner bisa terjadi ketika arteri koroner menjadi tebal dan tidak dapat menyediakan cukup oksigen ke otot jantung. Akibatnya, aliran darah melalui arteri ini terhambat dan kebutuhan oksigen di otot jantung tidak terpenuhi, yang berpotensi menyebabkan iskemia jantung dan infark miokard.

c. Gagal ginjal

Gagal ginjal yang disebabkan oleh tekanan kapiler ginjal yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan gromerulus yang

progresif. Akibat kerusakan glomerulus, darah mengalir ke unit fungsional ginjal. Jadi, jika ini terus berlanjut fungsi nefron dapat terganggu, menyebabkan hipoksia dan bahkan kematian pada ginjal.

d. Retinopati

Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada retina. Beratnya kerusakan yang ditimbulkan tergantung dari lamanya hipertensi dan keluhan. Retinopati hipertensi pada awalnya asimtomatik, tetapi pada akhirnya dapat menyebabkan kebutaan.

9. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan pada pasien hipertensi menurut (Saputra & Huda, 2023) dibedakan menjadi dua yakni terapi farmakologis dan non farmakologis :

a. Terapi farmakologis

1) Golongan diuretik

Obat antihipertensi thiazide merupakan diuretik yang bisa menurunkan tekanan darah. Fungsinya membantu ginjal untuk mengeluarkan garam dan air sehingga cairan di dalam tubuh dapat dikurangi.

2) Penghambat adrenergic

Obatnya yang terdiri dari alfa-blocker, beta-blocker dan alfa beta bloker, yang mempengaruhi sistem simpatis dengan merespon secara cepat untuk mengontrol stress.

3) ACE inhibitor

Melakukan vasodilatasi pada pembuluh darah arteri untuk menurunkan tekanan darah adalah cara kerja obat ini. Obat ini umumnya diberikan kepada pasien yang menderita gagal jantung atau penyakit ginjal kronis.

4) Angiotensin II blocker

Cara kerjanya mirip dengan ACE inhibitor dalam menurunkan tekanan darah.

5) Antagonis kalsium

Melakukan upaya untuk melakukan penurunan aliran darah melalui pelebaran pembuluh darah. Obatnya bisa digunakan bagi pasien yang merasakan keluhan detak jantung cepat, nyeri dada serta migrain.

6) Vasodilator

Obat ini paling sering digunakan untuk obat anti hipertensi. Yang cara kerjanya dengan melebarkan pembuluh darah.

b. Terapi Non Farmakologis

1) Terapi relaksasi

Terapi relaksasi adalah jenis terapi bagi seseorang yang diinstruksikan untuk melakukan suatu gerakan yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan merilekskan anggota tubuh. Ada beberapa jenis terapi relaksasi, antara lain : relaksasi otot progresif, relaksasi autogenic, relaksasi benson.

2) Olahraga senam

Senam arobik, senam ergonomic dan senam hipertensi merupakan senam yang dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah.

3) Pembatasan konsumsi garam

Mengurangi asupan garam dapat memperbaiki tekanan darah. Kebanyakan garam dapat mengganggu keseimbangan cairan pada pasien hipertensi dan mempersulit jantung untuk memompa darah sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

B. Konsep Relaksasi Otot Progresif

1. Definisi

Teknik relaksasi otot progresif adalah prosedur relaksasi yang menitikberatkan pada aktivitas otot dengan cara meregangkan dan kemudian meregangkan otot untuk mencapai perasaan relaks. Teknik ini dilakukan dengan relaksasi atau peregangan otot. (Agustini, 2021).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu bentuk terapi berupa instruksi berupa gerakan-gerakan yang sistematis, yang tujuannya untuk merelaksasikan pikiran dan otot serta mengembalikan ketegangan ke keadaan rileks, normal dan terkontrol (Sari et al., 2021). Pemberian tindakan keperawatan berupa terapi relaksasi otot progresif

dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

2. Tujuan

Berikut ini adalah tujuan terapi relaksasi progresif:

- a. Dapat mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri punggung atau leher, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan metabolisme.
- b. Menurunkan kedua kebutuhan oksigen dan disritmia (kelainan denyut jantung).
- c. Meningkatkan gelombang alpha di otak saat seseorang dalam keadaan sadar tetapi tidak fokus.
- d. Meningkatkan tingkat kebugaran dan tingkat konsentrasi seseorang
- e. Memperbaiki kemampuan sistem untuk menangani stres
- f. Mampu menangani spasme otot, fobia ringan, gagap, kelelahan, depresi, dan iritabilitas (Putri, P. M., & Amalia, 2019).

3. Manfaat

Dengan melakukan relaksasi otot progresif, Anda dapat memperoleh manfaat berikut:

- a. Terapi relaksasi otot progresif dapat membantu orang yang mengalami gangguan psikomatis. Tekanan atau gejala psikologis dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang dikenal sebagai psikopati. Untuk mengatasi gejala psikomotis, seperti diabetes,

mimisan, sakit perut, demam, dan kanker, gejala harus diidentifikasi dan diobati dengan relaksasi otot progresif.

- b. Relaksasi otot progresif bisa meredakan stres serta depresi stres dan depresi merupakan salah satu ancaman yang dapat membahayakan seseorang. Stres depresi dapat dan depresi menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit, manfaat yang sering banyak orang rasakan setelah melakukan terapi relaksasi progresif yaitu dapat menurunkan tingkat depresi dan stres.
- c. Relaksasi otot progresif dapat meredakan kecemasan dan fobia.
- d. Relaksasi otot progresif sangat baik untuk seseorang yang menderita hipertensi beberapa penelitian membuktikan bahwa terapi ini mampu mengatasi gangguan yang dialami oleh penderita hipertensi bagi penderita hipertensi yang belum mengetahui cara yang tepat untuk menyembuhkan penyakit, maka relaksasi otot progresif salah satu cara untuk membantu menurunkan tekanan darah.
- e. Relaksasi progresif sangat baik untuk kesehatan tubuh **terapi ini** sangat baik untuk menjaga ketahanan otot, karena teknik yang digunakan membutuhkan kinerja otot serta memberikan aktivitas bagi otot.
- f. Relaksasi progresif dapat mencegah atau dapat menyembuhkan kesemutan dan kram salah satu penyebab terjadinya kram dan

kesemutan adalah keberadaan otot dalam keadaan lelah dan tidak dapat bekerja secara optimal.

- g. Relaksasi progresif dapat melenturkan baik otot maupun persendian.
- h. Teknik relaksasi progresif dapat mencegah insomnia dan gangguan tidur. Mereka dapat membuat tubuh lebih santai dan rileks, yang mencegah insomnia.
- i. Terapi relaksasi progresif adalah terapi yang dapat membantu menghilangkan pegal dan sakit leher. Gerakan ini sangat bagus bagi mereka yang sering mengalami sakit leher (Putri, PM, & Amalia, 2019).

4. Strategi Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

Menurut (Rosdiana & Cahyati, 2021) Prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai berikut:

- a. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien.
- b. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri
- c. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk dan jam tangan

23

- d. Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.
- e. Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. klien diminta membuat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Lepaskan kepalan perlahan-lahan, sambil merasakan rileks selama ± 8 detik. Lakukan gerakan 2 kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Prosedur serupa juga dilakukan pada tangan kanan.
- f. Gerakan kedua ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Lakukan penegangan ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Lakukan gerakan ini 2 kali.
- g. Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot biceps. Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang. Lakukan

penegangan otot ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

- h. Gerakan keempat, ditujukan untuk melatih otot-otot bahu.

Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. fokus perhatikan gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

- i. Gerakan kelima adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput, mata dalam keadaan tertutup. Rasakan ketegangan otot-otot dahi selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

- j. Gerakan keenam, ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang

1

mengendalikan gerakan mata. lakukan penegangan otot ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

- k. Gerakan ketujuh, bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

1. l. Gerakan kedelapan, dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Rasakan ketegangan otot-otot sekitar mulut selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

- m. Gerakan kesembilan, ditunjukan untuk merileksasikan otot-otot leher bagian belakang. klien dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Lakukan penegangan otot ± 8 detik, kemudian

1 relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

n. Gerakan kesepuluh, bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut ± 8 detik kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

o. Gerakan kesebelas, bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada sehingga tampak seperti di gambar. Kondisi tegang dipertahankan selama ± 8 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas. Rasakan ketegangan otot-otot punggung selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

1 p. Gerakan kedua belas dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Tahan selama beberapa saat sambil

merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, klien dapat bernafas normal dengan lega. Lakukan penegangan otot ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

- q. Gerakan ketiga belas, bertujuan untuk melatih otot-otot perut. tarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian tahan sampai perut mejadi kencang dan keras. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut ± 8 detik kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.
- r. Gerakan bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Rasakan ketegangan otot-otot paha tersebut selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.
- s. Gerakan kelima belas, bertujuan untuk melatih otot-otot betis, luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut Lakukan penegangan otot ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

5. Relaksasi Otot Progresif Berperan Membantu Menurunkan Tekanan Darah

Dalam menurunkan tekanan darah, Teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme sebagai berikut:

a. Stimulasi Sistem Saraf Parasimpatis

Relaksasi ini dapat memicu aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menenangkan tubuh. Aktivitas ini mengurangi sinyal stres dari hipotalamus, meningkatkan suasana hati positif, dan menurunkan tekanan darah serta kecemasan.

b. Penurunan Aktivitas Saraf Simpatik

Dengan mengurangi aktivitas saraf simpatik, Teknik Relaksasi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif ini meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik, sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol.

c. Pengurangan Hormon Stres

Stres meningkatkan produksi hormon seperti kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dengan relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan hormon-hormon ini, sehingga tekanan darah dapat turun secara alami.

d. Pelebaran Pembuluh Darah (Vasodilatasi)

Relaksasi otot progresif meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas parasimpatik sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol.

e. Penurunan Denyut Jantung

Dengan mengurangi ketegangan otot dan stres, Relaksasi ini dapat membantu menurunkan denyut jantung, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

f. Peningkatan Kesadaran Diri Dan Manajemen Stress

Latihan Relaksasi ini secara rutin membantu individu lebih sadar akan ketegangan tubuh dan stres, memungkinkan mereka untuk mengelola stres dengan lebih efektif, yang pada akhirnya membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

Relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolisme, distirama jantung, kebutuhan oksigen, dan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian. Ini juga dapat merelaksasi, mengatasi kelelahan, dan spasme otot. (siti khumairoh, 2021)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk penelitian sederhana yang bertujuan untuk menggambarkan Penerapan Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada ibu dengan hipertensi di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare.

B. Subyek Penelitian

Subyek yang dilakukan dalam studi kasus sebanyak lebih dari satu, Klien yang termasuk kriteria inklusi dan eksklusi yaitu:

1. Kriteria inklusi

- a. Pasien Ibu dengan hipertensi yang dirawat di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare
- b. Usia 30-60 tahun
- c. Bersdia mengikuti intervensi selama periode penelitian

2. Kriteria eksklusi

- a. Ibu dengan hipertensi berat atau kondisi medis lain yang memerlukan perawatan intensif
- b. Tidak bersedia mengikuti penelitian secara penuh

C. Fokus Studi

Penerapan pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif

D. Definisi Operasional

1. Teknik Relaksasi Otot Progresif adalah suatu bentuk relaksasi yang dilakukan perawat yang melibatkan 15 otot pada tubuh yang dilakukan sebanyak 1 sesi dalam sehari selama 3 hari dimana setiap satu gerakan diberikan hitungan ± 8 detik dan di ulang sebanyak 2 kali setiap gerakan jadi waktu keseluruhan yang di butuhkan $\pm 4-5$ menit.
2. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah mengalami kenaikan dimana tekanan sistolik $\geq 140\text{mmHg}$ dan Tekanan Darah Diastolik $\geq 90\text{mmHg}$.

E. Instrumen/ Alat Pengumpulan Data

Instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan data adalah:

1. Sphygmomanometer/Tensi: Untuk mengukur tekanan darah sebelum dan setelah intervensi.
2. Lembar observasi: Untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah dan kepatuhan responden dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif.
3. Panduan latihan relaksasi otot progresif: Sebagai acuan dalam pelaksanaan intervensi.

F. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Tempat pelaksanaan studi kasus di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare

2. Studi kasus dilaksanakan pada bulan Maret-April tahun 2025

G. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan metode berikut:

1. Observasi, dilakukan secara langsung terhadap klien untuk menilai tingkat pemahaman mereka dalam melaksanakan tindakan keperawatan guna memantau permasalahan yang dihadapi.
2. Wawancara, dilakukan dengan panduan yang terstruktur untuk mengadakan sesi tanya jawab secara langsung, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai tujuan penelitian.
3. Studi dokumentasi, dilakukan dengan meninjau catatan medis guna mengumpulkan data terkait hasil pemeriksaan, program pengobatan, serta terapi yang diberikan. Sementara itu, studi kepustakaan dilakukan dengan merujuk pada buku referensi dan jurnal yang relevan untuk mendukung penelitian.

H. Analisa Data dan Penyajian

Analisis data dilakukan setelah peneliti berada di lapangan dan mengumpulkan data. Dalam proses ini, fakta yang diperoleh disajikan, dibandingkan dengan teori yang relevan, dan dianalisis dalam bentuk pemikiran atau diskusi. Salah satu metode yang digunakan adalah menelaah hasil wawancara secara menyeluruh untuk menjawab pertanyaan penelitian. Setelah data terkumpul, peneliti akan menyusun laporan penelitian atau studi kasus mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu dengan hipertensi.

I. Etika Penelitian

Penelitian dengan menekankan masalah etika meliputi:

1. Lembar persetujuan penelitian (*informed consent*)

Diawal penelitian dimulai, lembar persetujuan dikemukakan kepada responden untuk memberi tahu mereka tentang tujuan, maksud, dan konsekuensi yang akan berlangsung selama pengumpulan data. Jika responden tidak setuju, peneliti akan menghormati hak-hak mereka.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Demi dan untuk melindungi privasi responde, peneliti tidak akan menyebutkan nama mereka pada formulir pengumpulan data. Hanya kode tertentu akan diberikan pada lembar pengumpulan data.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Informasi yang dihimpunkan subjek tetap rahasia, hasil penelitian hanya tetap disajikan atau dilaporkan pada kelompok data tertentu

32

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Pengumpulan Data

Studi kasus ini dilakukan di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare Jl. Nurus Samawati No.9, Bumi Harapan, Kecamatan Bacukiki Barat, Kota Parepare. Studi kasus ini dilaksanakan Mulai tanggal 23-25 April 2025 untuk klien 1 dan untuk klien ke 2 Mulai tanggal 26-28 April 2025, Klien yang di observasi sebanyak 2 orang yaitu Ny.”N” berusia 59 tahun dan Ny.”S” berusia 58 tahun. Dua klien ini merupakan pasien yang dirawat di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare yang mengidap penyakit Hipertensi.

B. Hasil Studi Kasus

1. PENGKAJIAN

a. Klien 1

Klien 1 masuk kerumah sakit pada tanggal 22 April 2025 dan dirawat diruangan Palm 1 dengan diagnosa Hipertensi. Pada saat pengkajian tanggal 23 April 2025 didapatkan data identitas klien, Klien Bernama Ny.”N” berusia 59 tahun, pekerjaan guru yayaan, beragama Islam, suku bugis. Penanggung jawab klien adalah suaminya Tn.M berumur 63 tahun. Saat pengkajian klien mengatakan Penggunaan obat-obatan sebelum rawat inap klien mengkonsumsi amlodipin 10 mg dan saat rawat inap diberikan obat amlodipin pada pukul 21.00 WITA, riwayat penyakit yaitu

hipertensi dan asam urat. Keluhan yang dialami saat ini, klien mengeluh sakit kepala dan pusing. Dari hasil observasi didapatkan hasil pengukuran tekanan darah 160/90 mmHg.

b. Klien 2

Klien 2 masuk kerumah sakit pada tanggal 25 April 2025 dan dirawat diruangan teratai dengan diagnosa DM+Hipertensi. Pada saat pengkajian tanggal 26 April 2025 didapatkan data identitas klien, Klien Bernama Ny."S" berusia 58 tahun, pekerjaan Ibu rumah tangga, suku jawa. Penanggung jawab klien adalah anaknya Ny.M berumur 37 tahun tahun. Saat pengkajian klien mengatakan Penggunaan obat-obatan sebelum rawat inap klien mengkonsumsi amlodipin dan obat obatan herbal dan saat rawat inap diberikan obat amlodipin pada pukul 21.00 WITA, riwayat penyakit yaitu hipertensi dan DM. Keluhan yang dialami saat ini, klien mengeluh Pusing. Dari hasil observasi didapatkan hasil pengukuran tekanan darah 150/90 mmHg.

2. IMPLEMENTASI

Pelaksanaan Terapi yang dilakukan adalah Relaksasi Otot Progresif yang menginstruksikan pasien untuk merelaksasikan pikiran otot serta mengembalikan ketegangan ke keadaan rileks, normal dan terkontrol (Sari et al., 2021). Pemberian tindakan ini berupa terapi relaksasi otot progresif yang melibatkan 15 otot pada tubuh yang dilakukan sebanyak 1 sesi dalam sehari selama 3 hari dimana setiap satu gerakan diberikan

hitungan ± 8 detik dan di ulang sebanyak 2 kali setiap gerakan jadi waktu keseluruhan yang di butuhkan $\pm 5-10$ menit.

Adapun prosedur yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Gerakan pertama, mengepalkan tangan, tahan ± 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- b. Gerakan kedua, menekuk kedua pergelangan tangan kebelakang, tahan ± 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- c. Gerakan ketiga, menggenggam kedua tangan menjadi kepalan kemudian ditarik ke pundak, tahan ± 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- d. Gerakan keempat, mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya ke arah telinga, tahan ± 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- e. Gerakan kelima, mengerutkan dahi dan alis sekuat-kuatnya, tahan ± 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- f. Gerakan keenam, memejamkan mata sekuat-kuatnya, tahan ± 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- g. Gerakan ketujuh, mengatupkan rahang diikuti dengan menggertakkan gigi, tahan ± 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x

- h. Gerakan kedelapan, memoncongkan bibir sekuat-kuatnya, tahan $\pm$ 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- i. Gerakan kesembilan, menekan kepala pada bantalan kursi/kasur, tahan $\pm$ 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- j. Gerakan kesepuluh, membenamkan dagu ke dada, tahan $\pm$ 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- k. Gerakan kesebelas, membusungkan dada kedepan, tahan $\pm$ 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- l. Gerakan kedua belas, menarik nafas panjang tahan $\pm$ 8 detik kemudian hembuskan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- m. Gerakan ketiga belas, menarik perut ke dalam sekuat-kuatnya, tahan $\pm$ 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x
- n. Gerakan keempat belas, menulurkan kedua belah telapak kaki, tahan $\pm$ 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x

- o. Gerakan kelima belas, Gerakan keempat belas, menulurkan kedua belah telapak kaki, tahan $\pm$ 8 detik kemudian relaksasikan perlahan-lahan, gerakan tersebut diulang sebanyak 2x

- a. Klien 1

Pada hari pertama tanggal 23 April 2025 pukul 09.00 WITA sebelum pemberian terapi, dilakukan pengisian lembar observasi dan pengukuran tekanan darah lalu didapatkan hasil yaitu 160/90 mmHg. Klien diberikan penjelasan terkait langkah-langkah terapi, adapun terapi yang dilakukan yaitu relaksasi otot progresif yang melibatkan 15 otot pada tubuh yang bertujuan untuk merelaksasikan pikiran otot serta mengembalikan ketegangan ke keadaan rileks. Klien belum mampu menghafal gerakan-gerakan terapi sehingga peneliti memandu klien dalam melakukan terapi sesuai prosedur selama kurang lebih 5-10 menit. Setelah 10 menit, maka dilakukan lagi evaluasi berupa pengukuran tekanan darah tetap yaitu 160/90 mmHg. Peneliti membuat kontrak waktu dengan klien untuk melakukan terapi kembali besok dengan waktu yang diatur oleh peneliti sendiri dan memberikan lembar SOP terapi Relaksasi Otot Progresif agar bisa menghafal gerakan-gerakan terapi.

Pada hari kedua tanggal 24 April 2025 pukul 09.25 WITA, sebelum pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil yaitu 160/80

mmHg. Peneliti memvalidasi klien terhadap langkah-langkah terapi Relaksasi Otot Progresif ini yang sudah dijelaskan, namun klien belum bisa melakukan terapi sendiri sehingga harus dipandu oleh peneliti. Responden dipandu untuk melakukan peregangan/relaksasi otot progresif sesuai dengan prosedur yang dilakukan selama kurang lebih 5-10 menit. Setelah 10 menit, maka dilakukan lagi evaluasi berupa pengukuran tekanan darah dan mengevaluasi bagaimana keadaan yang dirasakan oleh klien. Jadi hasil yang didapatkan tekanan darah klien turun menjadi 150/90 mmHg dan klien mengatakan setelah melakukan penerapan terapi relaksasi tersebut badannya terasa lebih nyaman dan rileks dan klien mengatakan tidak ada keluhan lain yang dirasakan. Peneliti membuat kontrak waktu kepada responden untuk melakukan terapi besok dan waktunya diatur oleh peneliti.

Pada hari ketiga tanggal 25 April 2025 pukul 09.30 WITA, sebelum pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil yaitu 150/90 mmHg. Peneliti memvalidasi kembali klien terkait langkah-langkah terapi Relaksasi Otot Progresif yang sudah dijelaskan, namun responden belum bisa dan mampu melakukan terapi sendiri sehingga harus dipandu oleh peneliti. Responden dipandu untuk melakukan peregangan/relaksasi otot progresif sesuai dengan prosedur yang dilakukan selama kurang lebih 5-10 menit. Setelah

10 menit, maka dilakukan lagi evaluasi berupa pengukuran tekanan darah dan mengevaluasi bagaimana keadaan yang dirasakan oleh klien. Jadi hasil yang didapatkan tekanan darah klien turun menjadi 140/80 mmHg dan klien mengatakan setelah melakukan penerapan terapi relaksasi tersebut badannya terasa lebih nyaman dan rileks dan klien mengatakan tidak ada keluhan lain yang dirasakan.

b. Klien 2

Pada hari pertama tanggal 26 April 2025 pukul 09.00 WITA sebelum pemberian terapi, dilakukan pengisian lembar observasi dan pengukuran tekanan darah lalu didapatkan hasil yaitu 150/90 mmHg. Klien diberikan penjelasan terkait langkah-langkah terapi, adapun terapi yang dilakukan yaitu relaksasi otot progresif yang melibatkan 15 otot pada tubuh yang bertujuan untuk merelaksasikan pikiran otot serta mengembalikan ketegangan ke keadaan rileks. Klien belum mampu menghafal gerakan-gerakan terapi sehingga peneliti memandu klien dalam melakukan terapi sesuai prosedur selama kurang lebih 5-10 menit. Setelah 10 menit, maka dilakukan lagi evaluasi berupa pengukuran tekanan darah tetap yaitu 150/90 mmHg. Peneliti membuat kontrak waktu dengan klien untuk melakukan terapi kembali besok dengan waktu yang diatur oleh peneliti sendiri dan memberikan lembar SOP terapi

Relaksasi Otot Progresif agar bisa menghafal gerakan-gerakan terapi.

Pada hari kedua tanggal 27 April 2025 pukul 09.15 WITA, sebelum pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil yaitu 150/80 mmHg. Peneliti memvalidasi klien terhadap langkah-langkah terapi Relaksasi Otot Progresif ini yang sudah dijelaskan, namun klien belum bisa melakukan terapi sendiri sehingga harus dipandu oleh peneliti. Responden dipandu untuk melakukan peregangan/relaksasi otot progresif sesuai dengan prosedur yang dilakukan selama kurang lebih 5-10 menit. Setelah 10 menit, maka dilakukan lagi evaluasi berupa pengukuran tekanan darah dan mengevaluasi bagaimana keadaan yang dirasakan oleh klien. Jadi hasil yang didapatkan tekanan darah klien turun menjadi 140/90 mmHg dan klien mengatakan setelah melakukan penerapan terapi relaksasi tersebut badannya terasa lebih nyaman dan rileks dan klien mengatakan tidak ada keluhan lain yang dirasakan. Peneliti membuat kontrak waktu kepada responden untuk melakukan terapi besok dan waktunya diatur oleh peneliti.

Pada hari ketiga tanggal 28 April 2025 pukul 09.30 WITA, sebelum pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil yaitu 140/90 mmHg. Peneliti memvalidasi kembali klien terkait langkah-langkah

terapi Relaksasi Otot Progresif yang sudah dijelaskan, namun responden belum bisa dan mampu melakukan terapi sendiri sehingga harus dipandu oleh peneliti. Responden dipandu untuk melakukan peregangan/relaksasi otot progresif sesuai dengan prosedur yang dilakukan selama kurang lebih 5-10 menit. Setelah 10 menit, maka dilakukan lagi evaluasi berupa pengukuran tekanan darah dan mengevaluasi bagaimana keadaan yang dirasakan oleh klien. Jadi hasil yang didapatkan tekanan darah klien turun menjadi 130/80 mmHg dan klien mengatakan setelah melakukan penerapan terapi relaksasi tersebut badannya terasa lebih nyaman dan rileks dan klien mengatakan tidak ada keluhan lain yang dirasakan.

3. EVALUASI

Hasil Observasi secara langsung selama 3 hari dalam setiap klien yang dirawat di ruang perawatan RSUD Andi Makkasau Kota Parepare dengan penerapan pemberian teknik *relaksasi otot progresif* pada kedua klien yaitu Ny."N" Dan Ny."S", menunjukkan penurunan yang baik selama 3 hari observasi dan didapatkan hasil:

a. Klien 1

Diperoleh hasil evaluasi Ny."N" dengan pengukuran tekanan darah setelah penerapan teknik *relaksasi otot progresif* pada hari Pertama Sebelum Terapi 160/90 mmHg sesudah Terapi 160/90 mmHg; Kemudian hari Kedua sebelum Terapi 160/80

mmHg Sesudah Terapi 150/90 mmHg; dan hari Ketiga sebelum terapi 150/90 mmHg sesudah terapi 140/80 mmHg. Klien mengatakan setelah penerapan terapi relaksasi tersebut badannya terasa lebih nyaman dan rileks dan klien mengatakan tidak ada keluhan lain yang dirasakan.

b. Klien 2

Diperoleh hasil evaluasi Ny.”S” dengan pengukuran tekanan darah setelah penerapan teknik *relaksasi otot progresif* pada hari Pertama sebelum terapi 150/90 mmHg, sesudah terapi 150/90 mmHg; Kemudian hari Kedua sebelum terapi 150/80 mmHg, sesudah terapi 140/90 mmHg; dan hari Ketiga sebelum terapi 140/90 mmHg, sesudah terapi 130/80 mmHg. Klien mengatakan setelah penerapan terapi relaksasi tersebut badannya terasa lebih nyaman dan rileks dan klien mengatakan tidak ada keluhan lain yang dirasakan.

Berdasarkan hasil studi kasus ini berupa observasi dengan menggunakan lembar yang diisi oleh peneliti dengan memperhatikan kondisi klien secara komprehensif dan mencatat semua perubahan yang mungkin terjadi selama kegiatan observasi dilakukan.

Adapun gambaran umum penerapan teknik relaksasi otot progresif pada kedua klien Ny.”N” dan Ny.”S” dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 tekanan darah kedua subyek sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif.

Responden	Hari I	
	Sebelum	Sesudah
Ny."N"	160/90mmHg	160/90mmHg
Ny."S"	150/90mmHg	150/90mmHg
Responden	Hari II	
	Sebelum	Sesudah
Ny."N"	160/80mmHg	150/90mmHg
Ny."S"	150/80mmHg	140/90mmHg
Responden	Hari III	
	Sebelum	Sesudah
Ny."N"	150/90mmHg	140/80mmHg
Ny."S"	140/90mmHg	130/80mmHg

C. Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh setelah pelaksanaan observasi 3 hari pada kasus hipertensi dengan penerapan pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan jumlah subyek 2 yaitu Ny."N" dan Ny."S" ditemukan adanya penurunan tekanan darah pada klien. Pada klien pertama Ny."N" dengan fokus tindakan yang dilakukan adalah penerapan teknik *relaksasi otot progresif* dengan hasil pengukuran tekanan darah yang didapatkan pada hari terakhir yaitu 140/80mmHg. Pada Klien kedua yaitu Ny."S" dengan fokus tindakan yang dilakukan adalah penerapan teknik relaksasi otot progresif dengan hasil pengukuran tekanan darah yang didapatkan pada hari terakhir yaitu 130/80mmHg.

Hal tersebut terjadi karena saat melakukan relaksasi otot progresif dengan tenang, rileks dan penuh konsentrasi maka terjadi penurunan sekresi CRH (Cotricotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotrophic

Hormone) di hipotalamus. Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun sehingga pengeluaran hormon adrenalin dan hormon noradrenalin berkurang, akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga mengurangi tekanan arteri di jantung dan merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi hormon endorfin enkefalin dan serotonin. Hormon endorfin yang diproduksi otak berperan sebagai obat penenang alami, menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah (Anggraini, Kasanah, dan Ambarsari 2024).

Jadi terapi non farmakologis juga merupakan hal yang tidak kalah penting sebagai pendamping dalam pengobatan farmakologis. Hal ini karena terapi nonfarmakologis diperlukan untuk mengurangi ketergantungan terhadap pengobatan serta menjaga kualitas hidup pada penderita hipertensi. Selain itu terapi nonfarmakologis berfungsi sebagai endorfin, analgesik alami, yang diproduksi otak saat tubuh dalam keadaan rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks maka sistem saraf simpatis akan aktif sehingga tekanan darah, detak jantung dan laju pernafasan menjadi lebih menurun (Asyari et al. 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Khasanah et al. (2024) yang menyebutkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Menurut Salmi (2023)

9 terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetikolin akan dilepas, dan asetikolin tersebut akan mempengaruhi aktivitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Neurotransmitter asetikolin yang dibebaskan oleh neuron ke dinding pembuluh darah merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (Nitrat Oksida) dimana pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktilitas otot jantung menurun, dan selanjutnya terjadi vasodilatasi arteriol dan vena sehingga tekanan darah akan menurun.

3 Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik yang dapat mengencangkan serta melemaskan otot-otot dalam tubuh yang disebabkan stres, kecemasan, peningkatan tekanan darah, maupun ketegangan pada otot sehingga dapat memberikan rasa rileks secara fisik (Vidyanti & Syarifah, 2016 ; Sari, Marthilda & Zuliardi 2021). Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara memfokuskan perhatian seseorang untuk melakukan aktivitas otot sehingga dapat membuat otot-otot yang tegang menjadi rileks, sehingga memiliki manfaat dalam menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Teknik relaksasi otot progresif dapat memperlebar pembuluh darah dalam tubuh sehingga mampu menurunkan tekanan darah secara langsung (Sucipto, 2014 ; Sari, Marthilda & Zuliardi, 2021)

3 Menurut hasil penelitian (Pakarti, 2021), menunjukkan bahwa penerapan *relaksasi otot progresif* membantu menurunkan atau mengontrol

3 tekanan darah pada pasien hipertensi. Relaksasi otot progresif akan menurunkan tekanan darah. Tekanan darah sistolik salah satunya dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi akan mendapatkan ketenangan dan tekanan sistolik menurun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dengan terapi ini yang dibantu dengan pengaturan pernafasan akan terjadi penurunan tekanan darah sistolik. Sedangkan tekanan darah diastolik terkait dengan sirkulasi koroner, jika arteri koroner mengalami aterosklerosis akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah diastolik, sehingga dengan terapi relaksasi otot progresif mengalami sedikit penurunan tekanan darah diastolik.

3 Berdasarkan hasil penelitian Masruroh dan Setianingsih (2019), menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Menurut hasil penelitian (Pakarti, 2021), menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Relaksasi otot progresif akan menurunkan tekanan darah.

4 Ricky Zainudin (2018) menyatakan bahwa jika dilakukan secara rutin, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Ketika relaksasi otot progresif dilakukan dalam keadaan tenang dan konsentrasi terhadap ketegangan akan terjadi penurunan sekresi CRH dan ACTH di hipotalamus. Menurunnya hormon ini akan menurunkan aktivitas

saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena. Sifat vasodilator berefek terhadap melebarnya pembuluh darah dan sehingga dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Maka tekanan darah akan mengalami penurunan apabila dilakukannya relaksasi otot progresif secara rutin dan didukung dengan pola makan dan gaya hidup yang sehat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus penerapan teknik *relaksasi otot progresif* untuk membantu menurunkan tekanan darah pada ibu dengan Hipertensi. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah, teknik tersebut dapat memicu respons relaksasi yang menenangkan sistem saraf simpatik, mengurangi denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah

B. Saran

1. Bagi Profesi

Diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan pengembangan serta meningkatkan keterampilan dalam memberikan atau melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan teknik *relaksasi otot progresif* untuk membantu menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat digunakan sebagai evaluasi dalam memberikan pelayanan pada pasien hipertensi dengan penerapan teknik *relaksasi otot progresif* untuk membantu menurunkan tekanan darah di rumah sakit. Memberikan informasi-informasi tentang kesehatan pada pasien agar dapat diinformasikan pada orang lain sehingga pengetahuan

masyarakat tentang kesehatan meningkat yang bertujuan untuk
mengangkat derajat kesehatan masyarakat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan untuk menambah wacana bagi pembaca perpustakaan dan informasi mengenai asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan teknik *relaksasi otot progresif* untuk membantu menurunkan tekanan darah dapat dijadikan referensi dan sebagai bahan pengajaran dan prektek untuk integritas kurikulum.

4. Bagi Pasien

Diharapkan pasien dapat melakukan penerapan teknik *relaksasi otot progresif* untuk membantu menurunkan tekanan darah sesuai SOP agar hasilnya maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Cindi Oktavia., Uswatun Hasanah & Asri Tri Pakarti. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*. Vol.1 No.4, Hal. 503
- Azwar. (2021). Terapi Non Farmakologi pada Pasien Hipertensi. Sulawesi Selatan : Pustaka Taman Ilmu.
- Dila, S. R. (2023). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*, 3(2), 19-27
- Fitri, T. F., Nurmayni, P. R. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap” Yuk Kenali Pencegahan Dan Penanganannya”*.
- Handayani, Nike. Senja Atika Sari & Tri Kesuma Dewi. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*. Vol 2 No 2
- Iqbal Fanani, & Norman Wijaya Gati. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(2), 175–186. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i2.3831>
- Julyana, S., & Syahfitri, R. D. (2019). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2)
- Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., & Tarakan, U. B. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif 14 Gerakan pada Pasien Dewasa dengan Hipertensi di Ruang Rawat Inap KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)*.
- Marhabatsar, N. S. ST. Aisyah Sijid. 2021. “Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular.”. *Journal UIN Alauddin (November)*, 75.
- Marianita, C. E., Hastutik, S., & Haryani, N. (2024). PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKanan DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RT 02 RW 09 PETORAN JEBRES SURAKARTA. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 656-665

- Masruroh, Estri Nuri & Endah Setianingsih. (2019). Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di IGD RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. Diakses di <http://repository.urecol.org/> (Diakses pada 18 April 2022)
- Permadi, F. K., & Arifiyanto, D. (2021, November). Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 413-420).
- Puspitasari, P. N. (2020). Hubungan Hipertensi Terhadap Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 922-926.
- Sunandar, D. (2019). *STIKES PW DEWI SUNANDAR BAB II.pdf*. 6–22.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119.
- Windari, S., & Husain, F. (2024). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri Application of Progressive Muscle Relaxation to Lower Blood Pressure in Inpatients in the Lotus Room of*. 7(7), 2479–2483. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5753>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yanti, D. E., Perdana, A. A., & Rina, N. O. (2020). Health Belief Model: Selfcare Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kalirejo Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 192-205.

Lampiran 1 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

A. Identitas Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Jenis kelamin :
3. Umur :
4. Pekerjaan :
5. Alamat :

B. Tabel Observasi Tekanan Darah

NO	Hari/Tanggal	Tekanan Darah		Keterangan
		Pre	Post	

Lampiran 2 Panduan Relaksasi Otot Pogresif

PANDUAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Menurut (Rosdiana & Cahyati, 2021) Prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai berikut

1. Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang menggenggam tangan kiri sambil membuat suatau kepalan. klien diminta membuat



Gerakan 1

kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Lepaskan keplan perlahan-lahan, sambil merasakan rileks selama ± 8 detik. Lakukan gerakan 2kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan

antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Prosedur serupa juga dilakukan pada tangan kanan.

2. Gerakan kedua ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.



Gerakan 2

Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Lakukan penegangan ± 8 detik, kemudian relaksasikan

secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Lakukan gerakan ini 2 kali.

3. Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot biceps. Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangal lengan.



Gerakan 3

Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang. Lakukan penegangan otot $\pm$

8 detik, kemudian relaksasikan secara

perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

4. Gerakan keempat, ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga.



Gerakan 4

fokus perhatikan gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut $\pm$ 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks.

Lakukan gerakan ini 2 kali.

5. Gerakan kelima adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan



Gambar 5

otot-otot wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput, mata dalam keadaan tertutup. Rasakan ketegangan otot-otot dahi

selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

6. Gerakan keenam, ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali



Gerakan 6

dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

lakukan penegangan otot ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan

perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

7. Gerakan ketujuh, bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami



Gerakan 7

oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut $\pm$ 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan

rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

8. Gerakan kedelapan, dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut.



Gerakan 8

bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Rasakan ketegangan otot-otot sekitar mulut selama $\pm$ 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks.

Lakukan gerakan ini 2 kali.

9. Gerakan kesembilan, ditunjukan untuk merileksasikan otot-otot leher



Gerakan 9

bagian belakang. klien dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan

di bagian belakang leher dan punggung atas. Lakukan penegangan otot ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

7

10. Gerakan kesepuluh, bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan.



Gerakan 10

Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut ± 8 detik

kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

13

11. Gerakan kesebelas, bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan



Gerakan 11

ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada sehingga tampak seperti di gambar. Kondisi tegang dipertahankan selama ± 8 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks,

letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas. Rasakan ketegangan otot-otot punggung selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

1

12. Gerakan kedua belas dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Tarik



Gerakan 12

nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Tahan selama beberapa saat sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, klien dapat bernafas normal dengan lega. Lakukan penegangan otot

± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

13. Gerakan ketiga belas, bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Tarik kuat-



Gerakan 13

kuat perut ke dalam, kemudian tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut ± 8 detik kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

14. Gerakan keempat belas bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan



Gerakan 14

dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Rasakan ketegangan otot-otot paha tersebut selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-

lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks.

Lakukan gerakan ini 2 kali.

6

15. Gerakan kelima belas, bertujuan untuk melatih otot-otot betis, luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.



Gerakan 15

Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut (lihat gbr). Lakukan penegangan otot ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.

10

Lampiran 3 Dokumentasi





Lampiran 4 Surat Etik Penelitian



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MAKASSAR

Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 46, Rappoccini, Makassar

E-mail: kepkk@kesmas.poltekkes-mks.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION" No. : 0438/M/KEPK-PTKMS/III/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : MITA
Principal in Investigator

Nama Institusi : Prodi DII Keperawatan Parepare Poltekkes Kemenkes Makassar
Name of the Institution

Dengan judul
Title
"PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA IBU DENGAN HIPERTENSI DI RSUD ANDI MAKASSAU KOTA
PAREPARE "

"APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO HELP REDUCE BLOOD
PRESSURE IN MOTHERS WITH HYPERTENSION IN RSUD ANDI MAKASSAU PAREPARE CITY"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan
Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah
Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya
indikator setiap standar

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2)
Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality
and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the
fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Maret 2025 sampai dengan tanggal 24 Maret
2026.

Declaration of ethics applies during the period March 24, 2025 until March 24, 2026.



Lampiran 5 Surat izin penelitian dari institusi



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Makassar
Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 46 Banta-Bantaeng
Makassar, Sulawesi Selatan 90222
08115566606
<https://portal.poltekkes-mks.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XII.11.9/89/2025 25 Maret 2025
Sifat : Biasa
Hal : Izin Penelitian Mita

Kepada Yth,
Bapak Walikota Kota Parepare
C.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
(DPMPTSP)
Di –
Parepare

Sehubungan dengan kalender akademik dan penyelesaian program studi mahasiswa Politeknik Kesehatan Makassar Jurusan Keperawatan Parepare Tahun Ajaran 2024/2025, maka dengan ini kami mohon kesedian Bapak/Ibu, kiranya mahasiswa :

Nama : MITA
Nim : PO713202221012
Alamat : Kessie, Pinrang
Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di Rsud Andi Makkasau Kota Parepare
Pembimbing : Muhammad Nuralamsyah, S.Kep., Ns., M.Kes (Pembimbing 1)
Syamsir, S.SiT, M.Kes (Pembimbing 2)

Dapat diberikan izin dengan lokasi penelitian di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare Provinsi Sulawesi Selatan.

Demikian penyampaian kami, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih

Ketua Prodi Keperawatan Parepare Politeknik
Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar,



H. Muhammad Asikin, S.Pd, S.SiT, M.Si, M.Kes

Lampiran 6 Surat izin penelitian dari satu pintu kota parepare

BRN IP0000227



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bendera Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 227/IP/DPM-PTSP/3/2025

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penetapan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA : **MITA**
NAMA :
UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR**
Jurusan : **KEPERAWATAN**
ALAMAT : **KESSIE, KAB. PINRANG**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wasancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA IBU DENGAN HIPERTENSI DI RSUD ANDI MAKASSAU KOTA PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **RSUD ANDI MAKASSAU KOTA PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **26 Maret 2025 s.d. 01 Mei 2025**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **27 Maret 2025**

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSi**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan mendaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QR Code)



Melalui Sertifikasi Elektronik



KETENTUAN PEMEGANG IZIN PENELITIAN

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, harus melaporkan diri kepada Instansi/Perangkat Daerah yang bersangkutan.
2. Pengambilan data/penelitian tidak menyimpang dari masalah yang telah diizinkan dan semata-mata untuk kepentingan ilmiah.
3. Mentaati Ketentuan Peraturan Perundang-undangan yang berlaku dengan mengutamakan sikap sopan santun dan mengindahkan Adat Istiadat setempat.
4. Setelah melaksanakan kegiatan Penelitian agar melaporkan hasil penelitian kepada Walikota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare) dalam bentuk Softcopy (PDF) yang dikirim melalui email : litbangbappedaparepare@gmail.com.
5. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang Surat Izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Lembar Kedua Izin Penelitian

DPMPTSP
PAREPARE

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari RSUD Andi Makkasau



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS KESEHATAN
UPT RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ANDI MAKKASAU
Jalan Nurussamawati No.9 Telp. (0421) 21823 Fax. (0421) 27643
Kode Pos : 91122, Email : rsudmakkasau.pareparekota@gmail.com
Website : www.rsudandimakkasau.or.id.

Parepare, 17 April 2025

Nomor : 893/Diklat.283/RSUD/IV/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth.....
Di -
Tempat

Memperhatikan surat Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Parepare Nomor 227/IP/DPM-PTSP/3/2025 Tanggal 27 Maret 2025. Perihal Rekomendasi Penelitian, kepada :

Nama : Mita
Jenis Kelamin : Wanita
Program Studi : D3 Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar
Judul Penelitian : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di Rsud Andi Makkasau Kota Parepare
Waktu Penelitian : 26 Maret s/d 01 Mei 2025

Pada prinsipnya kegiatan dimaksud disetujui sepanjang tidak bertentangan dengan ketentuan dan aturan yang berlaku di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare.

Demikian izin penelitian diberikan untuk dipergunakan seperlunya.

An. Direktur
Kantor : Perencanaan, Diklat & Penelitian


Santia S. S. Sos, M. Si
Panglima Pembina
19700707 200604 1 011

Tembusan :
1. Wakil Direktur Administrasi dan Keuangan
2. Ketua Satuan Pengawas Internal (SPI) RSUD Andi Makkasau Kota Parepare



Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS KESEHATAN
UPT RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ANDI MAKKASAU
 Jalan Nurussamawati No.9 Parepare, Telp (0421) 823, Faks (0421) 27643
 Kode Pos 91122, Email : rsudmakkasau.pareparekota@gmail.com,
 Website : www.rsudandimakkasau.or.id

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 893/323/ RSUD/V/2025

Yang bertandatangan di bawah ini Direktur Rumah Sakit Umum Daerah
 Andi Makkasau Kota Parepare menerangkan bahwa :

Nama	: Mita
Program Studi	: D3 Keperawatan
Jenis Kelamin	: Wanita
Institusi	: Politeknik Kesehatan Makassar

Benar telah melakukan penelitian dengan judul **"Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare"**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya

Parepare, 23 Mei 2025
 An. Direktur
 Kabag. Perencanaan, Diklat & Penelitian



Sappa Sao, S.Sos M. Si
 Pangkat Pembina
 NIP.KESEH 19700707 200604 1 011

*Lampiran 9 Informend consent***INFORMEND CONSENT****(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh MITA dengan Judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare".

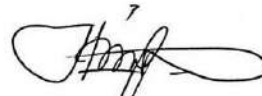
Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Parepare, 23 April 2025

Saksi

Yang Memberikan Persetujuan


Muh. Natsir


Nurhidayah

Peneliti



MITA

PO713202221012

INFORMEND CONSENT**(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh MITA dengan Judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu Dengan Hipertensi Di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare".

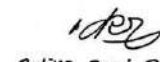
Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Parepare, 16 April 2025

Saksi

Yang Memberikan Persetujuan


Menni


Setyo Ruri Samratani

Peneliti



MITA
PO713202221012

Lampiran 10 Lembar Observasi Responden

LEMBAR OBSERVASI

TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

A. Identitas Responden

1. Nama (Inisial) : *My. N*
2. Jenis kelamin : *perempuan*
3. Umur : *18-12-1966 (59)*
4. Pekerjaan : *guru yayasan*
5. Alamat : *Brtv Pondok bahagia*
6. Riwayat Penyakit : *hipertensi dan asam urat*

B. Tabel Observasi Tekanan Darah

No	Hari/Tanggal	Tekanan Darah		Keterangan
		Pre	Post	
1.	23/04/2023	160/90 mmHg	160/90 mmHg	merasa pusing dan sakit kepala.
2.	24/04/2023	160/90 mmHg	150/80 mmHg	Klien mengantukan Setelah melakukan terapi klien merasa lebih nyaman dan rileks.
3.	25/04/2023	150/80 mmHg	140/80 mmHg	Klien merasa lebih nyaman dan rileks.

LEMBAR OBSERVASI

TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

A. Identitas Responden

1. Nama (Inisial) : MY.S
2. Jenis kelamin : perempuan
3. Umur : 05 Januari 1967 (58)
4. Pekerjaan : IPT
5. Alamat : Puri Alamadahi B.H
6. Riwayat Penyakit : DM. hipertensi

B. Tabel Observasi Tekanan Darah

No	Hari/Tanggal	Tekanan Darah		Keterangan
		Pre	Post	
1.	26/04/2025	150/90 mmHg	150/90 mmHg	Klien mengeluh pusing
2.	27/04/2025	150/80 mmHg	140/90 mmHg	Setelah melakukan terapi klien mengatakan agak lebih nyaman.
3.	28/04/2025	140/90 mmHg	130/80 mmHg	Setelah melakukan terapi klien merasa lebih nyaman dan rileks.

Lampiran 11 Lembar Konsultasi



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Makassar

Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 46 Banta-Bantaang
Makassar, Sulawesi Selatan, 90222
☎ 08115566006
🌐 <http://portal.poltekkes-mks.ac.id/>

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL
KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : MITA
NIM : PO713202221012
NAMA PEMBIMBING UTAMA : Muhammad Nuralamsyah, S.Kep.,Ns, M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	30/1/2025	Penerapan Teknik Relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada ibu. Dengan hipertensi di Pswa Andi Makassar Kota Parepare	
2	05/02/2025	Paras 5: Tambahkan 1 paragraf yg terkait data profil atau data prevalensi kasus Hipertensi di Kota Parepare	
3	06/02/2025	Pada bagian pendahuluan sudah sesuai arahan dan masukan Pembimbing, selanjutnya diperbaiki redaksi tujuan studi kasus.	

4	19/01/2025	Sudah Acc. lanjut ke BAB II	
5	18/02/2025	Ada beberapa hal yang perlu disempurnakan. Seperti : penulisan kata harus jelas, manfaat relaksasi otot progresif. Sebaiknya yang terkait dengan penderita hipertensi. Kemudian pada bagian hubungan teknik otot progresif dengan penurunan tekanan darah baik diganti dengan relaksasi otot progresif berperan membantu menurunkan tekanan darah. Kemudian pada bagian a konsep tekanan darah, hal itu perlu dimasukkan.	
6	20/02/2025	Baik. Revisi tambahan BAB II sudah sesuai. Selanjutnya disusun BAB III.	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Parepare,
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar,



H. Muhammad Asikin, S.Pd.S.SiT,M.Si,M.Kes
NIP. 19641231198502 1 003



Kementerian Kesehatan
Poitekkes Makassar

Jalan Wajay Kusuma Raya No. 46 Banta Ranraeng
Makassar, Sulawesi Selatan, 90222
081-15566606
<https://portal.poitekkes-mks.ac.id/>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL
KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : MITA
NIM : PO713202221012
NAMA PEMBIMBING UTAMA : Muhammad Nuralamsyah, S.Kep.,Ns, M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
7.	20/01/2025	Sebaiknya dikoreksi penulisan definisi operasional, dalam definisi operasional yang diartikan adalah secara operasional bukan penyataan pengertiannya seperti, Relokasi alat prosedur dan tekanan darah. Definisi operasional tidak memerlukan penjabaran yang panjang cukup secara operasional.	
8.	21/02/2025	Sebaiknya definisi operasional tidak perlu diberikan penjabaran, tulisan panjang cukup secara operasional saja.	
9.	21/01/2025	Revisi pada bagian definisi operasional sudah sesuai. Sampulnya dilengkapi KTI secara lengkap mulai sampul sampai dengan sampiran, sampiran.	

10	22/02/2015	ditambah data pengantar, kemudian disiapkan untuk mengagukan seminar proposisi	
11			
12			

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Parepare,
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar,



H. Muhammad Asikin, S.Pd, S.SiT, M.Si, M.Kes
NIP. 19641231198502 1 003



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Makassar**

Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 40 Banta-Bantaeng
Makassar, Sulawesi Selatan, 90222
08115666406
<https://portal.poltekkes-mks.ac.id/>

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL
KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : MITA
NIM : PO713202221012
NAMA PEMBIMBING PENDAMPING : SYAMSIR, S.SiT., M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	30/1/2025	Ace judul	
2	05/02/2025	Perbaiki revisi pembimbing I	
3	18/02/2025	Perbaiki tugas dari dosen	

4	10/02/2025	- Ase Part I - Pembahasan pengantar spasi	
5	21/01/2025	Bab II Ase Berkas lembar observasi Vas	
6		Ase up ujian	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Parepare,
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar,



H. Muhammad Asikin, S.Pd, S.SiT, M.Si, M.Kes
NIP. 19641231198502 1 003