

Turnitin KTI Firah.docx

by fhxhendra@gmail.com 1

Submission date: 28-Jun-2024 12:41AM (UTC+0530)

Submission ID: 2409518847

File name: Turnitin_KTI_Firah.docx (116.43K)

Word count: 5708

Character count: 37201

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah seseorang melebihi batas normal, hal ini dapat menyebabkan naiknya angka kematian (mortalitas) dan angka kesakitan (morbiditas) (Pratiwi & Soesanto, 2023). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopatik. (Muyasaroh, 2023).

Laporan World Health Organization (WHO) tahun 2021 menyatakan bahwa pada tahun 2019, sekitar 95% orang di seluruh dunia yang berusia 30 hingga 79 tahun mengalami hipertensi. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025, dengan perkiraan 9,4 juta kematian setiap tahun akibat hipertensi dan penyakit terkait lainnya (Pratiwi & Soesanto, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi mencapai 34,11% pada orang berusia 18 tahun ke atas, Sulawesi Selatan prevalensinya mencapai 31,68% (Riskesdas, 2018). Prevelensi Hipertensi di Kota Makassar tahun 2021 sebanyak 49,5%, dari total 140.299 kasus (Dinkes Makassar, 2022).

Salah satu terapi non farmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi relaksasi otot progresif yang tidak memerlukan imajinasi, sugesti, tidak ada efek samping, dan mudah dilakukan (Muyasaroh, 2023). Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Tera

komplementer/non farmakologis diantaranya yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, terapi bekam dan yoga. Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif. (Tata Dewanti Mehhta & Nurrohmah, 2022).

Relaksasi otot progresif adalah teknik untuk merelaksasi sekelompok otot dan membuat tubuh merasa lebih rileks. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Handayani dkk., 2022). Adapun hasil penelitian (Margiati & Agus Setiawan, 2023), (Muyasaroh dkk., 2023), dan (Nursasih dkk., 2022) tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di dapatkan hasil adanya pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Sesuai dengan penjelasan yang telah diberikan di atas. "Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi" adalah judul studi kasus yang menarik bagi penulis. Selain itu,

relaksasi otot progresif merupakan metode yang murah dan mudah yang dapat digunakan secara mandiri tanpa biaya yang besar. Hal ini diharapkan dapat mendorong lebih banyak orang yang menderita hipertensi untuk menerima terapi ini, yang dapat mengurangi prevalensi hipertensi di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Islam Faisal Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hasil tekanan darah setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
- b. Untuk mengetahui respon setelah implementasi terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Terhadap Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi tentang implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Khususnya bagi mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.

b. Terhadap Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam membuat penelitian sehingga dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan, khususnya perawatan pasien Hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Terhadap Masyarakat

Dapat memotivasi masyarakat agar mengimplementasikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi sehingga terhindar dari komplikasi.

b. Terhadap Rumah Sakit

Dapat menjadi masukan dalam pengobatan non farmakologis yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi atau juga dikenal tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2020). Hipertensi atau bisa disebut dengan silent killer merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tertinggi di dunia yang dipengaruhi oleh kebiasaan, faktor lingkungan dan genetik yang diketahui mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penyakit seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, ensefalopatik. Selain itu, penggunaan obat-obatan, stress, kurang aktivitas fisik, dan konsumsi garam dan potasium juga dapat memengaruhinya (Aditya & Mustofa, 2023)

Peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri merupakan tanda hipertensi. Dalam situasi ini, jantung mungkin harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat merusak pembuluh darah, menghentikan aliran darah, dan bahkan menyebabkan kematian (Indah, 2022).

2. Faktor Risiko Hipertensi

Hipertensi bisa disebabkan karena beberapa faktor. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan gangguan atau kerusakan kesehatan umumnya

disebut dengan faktor risiko. Pada kasus hipertensi, faktor risikonya terbagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan juga faktor risiko yang dapat diubah (Indah, 2022)

Faktor risiko kasus hipertensi yang tidak dapat diubah yaitu:

a. Usia

Usia merupakan salah satu faktor risiko yang tidak dapat diubah. Secara umum, semakin tua usia, semakin tinggi pula risiko terkena hipertensi. Ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah, misalnya penyempitan lumen, pengerasan dinding pembuluh darah dan menurunnya elastisitas sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

b. Jenis Kelamin

Dalam hal ini, pria lebih banyak menderita hipertensi daripada wanita. Sebab, terdapat dugaan bahwa pria menjalani gaya hidup yang kurang sehat dibanding wanita. Namun, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat setelah menopause karena perubahan hormonal.

c. Keturunan (genetic)

Risiko terkena hipertensi akan lebih tinggi pada orang yang keluarga dekatnya mempunyai riwayat hipertensi. Selain itu, faktor keturunan juga dapat dikaitkan dengan metabolisme pengaturan garam (NaCl) dan renin membrane sel.

Sementara itu, faktor risiko kasus hipertensi yang dapat diubah yaitu:

a. Obesitas

Obesitas dapat menyebabkan tekanan darah tinggi akibat gangguan aliran darah. Pada kasus ini, penderita ¹obesitas biasanya mengalami kelebihan kadar lemak dalam darah (hiperlipidemia) yang berpotensi menimbulkan penyempitan pembuluh darah (aterosklerosis).

Penyempitan tersebut disebabkan oleh penumpukan plakateromosa yang berasal dari lemak. Penyempitan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras memompa darah guna memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan zat lain yang diperlukan. Hal ini menyebabkan tekanan darah meningkat.

b. Merokok

Merokok dapat meningkatkan detak jantung dan meningkatkan kebutuhan oksigen untuk menyuplai otot jantung, yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Merokok juga dapat memperburuk hipertensi pada penderita aterosklerosis, yang merupakan penumpukan lemak di pembuluh darah, dan juga meningkatkan risiko penyakit degeneratif lain seperti stroke dan penyakit jantung.

c. Konsumsi alkohol dan kafein yang berlebih

Salah satu faktor risiko hipertensi adalah alkohol, yang dikaitkan dengan peningkatan kadar kortisol, volume sel darah merah, dan kekentalan darah, yang meningkatkan tekanan darah.

Selain itu, kafein juga diketahui dapat membuat jantung berdetak lebih cepat dan mengalirkan lebih banyak darah per detik. Namun reaksi individu terhadap kafein berbeda.

d. Konsumsi garam berlebih

Banyak yang mengetahui bahwa konsumsi garam yang banyak dapat menimbulkan tekanan darah meningkat. Dikarenakan garam (NaCl) mengandung natrium yang dapat menarik cairan di luar sel agar tidak dikeluarkan sehingga dapat menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh.

e. Stress

Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk mengalami stres emosional dapat mengalami peningkatan tekanan darah karena situasi seperti tertekan, murung, dendam, takut, dan rasa bersalah dapat memicu produksi adrenalin, yang mengakibatkan jantung berdetak lebih cepat dan peningkatan tekanan darah.

f. Keseimbangan hormonal

Wanita memiliki hormon estrogen, yang mencegah pembekuan darah dan melindungi dinding pembuluh darah, sehingga ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron dapat mempengaruhi tekanan darah. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan masalah pada pembuluh darah, yang biasanya terjadi pada orang yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal seperti pil KB.

3. Patofisiologi Hipertensi

Dimulai dengan atherosklerosis, gangguan struktur anatomi pembuluh darah peripher yang berlanjut dengan kekakuan pembuluh darah. Kekakuan pembuluh darah disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembesaran plaque yang menghambat gangguan peredaran darah peripher. Kekakuan dan kelambanan aliran darah menyebabkan beban jantung bertambah berat yang akhirnya dikompensasi dengan peningkatan upaya pemompaan jantung yang akhirnya memberikan gambaran peningkatan tekanan darah dalam sistem sirkulasi (Dianti, 2021).

Proses terjadinya hipertensi melalui tiga mekanisme, yaitu : gangguan keseimbangan natrium, kelenturan atau elastisitas pembuluh darah berkurang (menjadi kaku), dan penyempitan pembuluh darah. Pada stadium awal sebagian besar pasien hipertensi menunjukkan curah jantung yang meningkat dan diikuti dengan kenaikan tahanan perifer yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah yang menetap curah jantung dan tahanan perifer dan atrium kanan mempengaruhi tekanan darah (Dianti, 2021).

Meningkatnya tekanan darah didalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah di setiap denyutan jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada

biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis. Dengan cara yang sama, tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu untuk mengarter karena perangsangan saraf atau hormon didalam darah. Bertambahnya darah dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika terhadap kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh meningkat sehingga tekanan darah juga meningkat (Dianti, 2021).

Semakin sedikit pemompaan jantung akan lebih baik. Tekanan darah turun ketika arteri melebar dan lebih banyak cairan keluar. Regulasi faktor-faktor ini dilakukan dengan perubahan fungsi ginjal dan system saraf otonom (bagian dari system saraf otonom yang mengatur berbagai fungsi). Perubahan fungsi ginjal, ginjal mengontrol tekanan darah dengan beberapa cara: Apabila tekanan darah naik, ginjal akan membuat volume darah berkurang untuk mengembalikan tekanan darah menjadi normal (Lubis, 2020).

Jika tekanan darah turun, ginjal mengurangi ekskresi garam dan air, sehingga volume darah meningkat dan tekanan darah kembali normal. Ginjal juga dapat menaikkan tekanan darah dengan memproduksi enzim yang disebut renin, yang memicu yang memicu pelepasan hormon angiotensin, yang selanjutnya memicu pelepasan hormon aldosteron.

Ginjal merupakan organ penting dalam mengontrol tekanan darah, sehingga berbagai penyakit dan gangguan pada ginjal dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Misalnya, penyempitan pembuluh darah yang mengarah ke salah satu ginjal (stenosis arteri ginjal) dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Peradangan dan kerusakan pada salah satu atau kedua ginjal juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (Lubis, 2020).

Sistem saraf simpatis adalah bagian dari sistem saraf otonom yang secara temporer meningkatkan tekanan darah selama respons flight-or-flight (respons tubuh terhadap ancaman eksternal), meningkatkan detak jantung, kecepatan dan kekuatan, dan mengecilkan sebagian besar arteriol di area tertentu (misalnya otot rangka yg membutuhkan lebih banyak pasokan darah) mengurangi ekskresi air dan garam oleh ginjal, sehingga meningkatkan volume darah pada tubuh, melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan noradrenalin, yang merangsang jantung dan pembuluh darah. Faktor stres merupakan pemicu tekanan darah tinggi dengan keluarnya hormon epinefrin dan norepinefrin (Lubis, 2020).

4. Manifestasi Klinis Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi medis yang sangat serius yang sangat jarang menunjukkan gejala atau tanda khusus, pada sebagian orang penderita penyakit hipertensi tidak menyadari dirinya terkena hipertensi karena cenderung menyerupai keluhan atau gejala pada umumnya. Gejala umum pada penderita hipertensi antara lain (Indah, 2022):

- a. Jantung terasa berdebar,
- b. Penglihatan kabur,
- c. Sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk,
- d. Mual dan juga muntah,
- e. Telinga berdenging,
- f. Gelisah,
- g. Rasa sakit di dada,
- h. Gampang Lelah,
- i. Muka memerah,
- j. Mimisan.

5. Kriteria Diagnösis Hipertensi

Menurut (Mubarakah & Panma, 2023) hipertensi dibagi 2 tipe klasifikasi, yakni:

- a. Hipertensi esensial (hipertensi primer), merupakan hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya.
- b. Hipertensi sekunder, merupakan hipertensi yang diketahui penyebabnya atau dapat diidentifikasi.

Table 2.1 *Klasifikasi Hipertensi*

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)		Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
1	2	Dan	3
Normal	<120	Atau	<80
Pra- hipertensi	120-139	Atau	80-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi Derajat 2	>160	Atau	>100
Hipertensi Terisolasi: >140Dan >90			

Sumber: (Kemenkes RI, 2018)

6. Komplikasi Hipertensi

Hipertensi yang tidak mendapat perawatan dan sudah berlangsung dalam rentang waktu yang cukup lama dapat menimbulkan komplikasi. Berikut komplikasi hipertensi diantaranya yaitu (Saputra & Huda, 2023)

a. Stroke

Hipertensi kronis dapat menyebabkan stroke karena arteri yang mensuplai otak mengalami hipertrofi dan menebal, mengurangi aliran darah ke area perdarahan. Perdarahan bertekanan tinggi di otak juga dapat menjadi akibat embolus yang keluar dari pembuluh darah non otak yang terkena tekanan tinggi.

b. Infark Miokard

Infark miokard dapat terjadi jika arteri coroner yang aterosklerotik tidak dapat menyediakan oksigen yang cukup ke miokardium atau kejadian thrombus yang menghambat aliran darah melalui pembuluh darah itu.

c. Gagal Ginjal

Kerusakan progresif yang disebabkan oleh tekanan tinggi pada glomerulus kapiler ginjal menyebabkan gagal ginjal.

d. Ensefalopatik (kerusakan otak)

Hipertensi maligna, atau hipertensi yang meningkat dengan cepat, dapat menyebabkan ensefalopati, yang merupakan kerusakan otak. Tekanan yang sangat tinggi pada kelainan ini dapat menyebabkan tekanan kapiler meningkat dan cairan masuk ke dalamnya melalui interstitium saraf pusat. Neuron yang terletak di sekitarnya kolaps, menyebabkan koma dan kematian mendadak.

7. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan pada pasien hipertensi di bedakan menjadi 2 yaitu terapi farmakologis (dengan obat) dan non farmakologis (tanpa obat), menurut (Saputra & Huda, 2023) antara lain:

1. Terapi Farmakologis

a. Golongan Deuratik

Obat deuratik adalah antihipertensi thiazide yang memiliki potensi untuk menurunkan tekanan darah. Berfungsi dengan baik

membantu ginjal mengeluarkan garam dan air, yang menghasilkan penurunan jumlah cairan dalam tubuh.

b. Penghambat Adrenergic

Sekelompok obat yang dapat mempengaruhi efek system saraf simpatis terdiri dari alfa-blocker, beta-blocker, dan alfa-beta-blocker labetalol yang secara cepat mengontrol stress. Biasa diberikan pada pasien: penderita hipertensi yang tergolong muda, mempunyai riwayat serangan jantung, migrain, nyeri dada.

c. ACE-Inhibitor

Angiotensi Converting Enzyme Inhibitor (ACE-inhibitor) menurunkan tekanan darah melalui pelebaran arteri. Biasa dikasih pada pasien yang gagal jantung atau ginjal kronis.

d. Angiotensin-II-bloker

Dalam menurunkan tekanan darah mekanismenya mirip dengan ACE- Inhibitor.

e. Antagonis Kalsium

Obat ini berfungsi untuk mengurangi aliran darah dengan melebarkan pembuluh darah. Pasien yang mengalami detak jantung cepat, nyeri dada, dan migrain dapat menggunakannya.

f. Vasodilator

Vasodilator secara langsung melebarkan pembuluh darah. Golongan obat ini sering dipakai untuk tambahan obat antihipertensi lainnya.

2. Terapi Non-farmakologis

a. Terapi Relaksasi

Terapi relaksasi adalah Ketika seseorang diminta untuk melakukan Gerakan yang bertujuan untuk merilekskan tubuh dan pikiran mereka. Adapun conth terapi relaksasi ini, yaitu : relaksasi otot progresif, relaksasi benson, relaksasi autogenik.

b. Senam

Senam salah satu olahraga yang dapat menurunkan tekanan darah secara non farmakologi. Contoh senam yang dapat dilakukan diantaranya yaitu senam aerobik, senam ergonomik dan senam hipertensi.

c. Herbal

Terapi komplementer yang di buat melalui alam, dimana dapat berupa jus seledri, jus mentimun dan lainnya.

B. Tinjauan Teori Tekanan Darah

1. Pengertian Tekanan Darah

Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan darah dari jantung. Puncak dari tekanan maksimum saat ejeksi terjadi adalah tekanan darah sistolik dan pada saat ventrikel berelaksasi, darah yang tetap dalam arteri menimbulkan tekanan diastolik atau minimum. Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg (Windayanti, 2021).

Menurut World Health Organization 2013 Tekanan darah merupakan tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darahs maka semakin keras jantung itu bekerja (Windayanti, 2021).

Nilai normal tekanan darah seseorang dengan ukuran tinggi badan, berat badan, tingkat aktivitas normal dan kesehatan secara umum adalah 120/80 mmHg. Dalam aktivitas sehari-hari, tekanan darah normalnya adalah dengan nilai angka kisaran stabil. Tetapi secara umum, angka pemeriksaan tekanan darah menurun saat tidur dan meningkat diwaktu beraktifitas atau olahraga (Windayanti, 2021).

2. Pengukuran Tekanan darah

Tekanan darah diukur dengan menggunakan tensimeter atau biasa disebut dengan sphygmomanometer atau blood pressure monitor. Hasil pengukuran tekanan darah berupa dua angka yang menunjukkan tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Contohnya tekanan darah 120/80, angka yang di atas menunjukkan tekanan darah sistolik yaitu tekanan diarteri saat jantung berdenyut atau berkontraksi memompa darah melalui pembuluh tersebut dan angka yang di bawah menunjukkan tekanan diastolik yaitu tekanan diarteri saat jantung berelaksasi diatara dua denyutan (kontraksi). Angka-angka ini memiliki satuan millimeter merkuri (mmHg, Hg adalah symbol kimia untuk merkuri). Satuan ini menunjukkan cara pengukuran tekanan darah sejak pertama kali ditemukan.(Windayanti, 2021).

Saat ini terdapat dua jenis tensimeter yaitu :

a. Tensimeter Digital

b. Tensimeter Manual

3 Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pengukuran tekanan darah yaitu (Windayanti, 2021):

a. Jangan minum kafein atau merokok selama 30 menit sebelum pengukuran

b. Duduk diam selama 5 menit

c. Selama pengukuran, duduk di kursi dengan kedua kaki di lantai dan kedua lengan bertumpu sehingga siku berada pada posisi yang sama tinggi dengan jantung

d. Bagian manset yang dipompa setidaknya harus mengelilingi 80% lengan, dan manset harus ditempatkan pada kulit yang telanjang, bukan pada baju

e. Jangan berbicara selama pengukuran.

4 C. Tinjauan Teori Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah

1. Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres serta pengobatan untuk

menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Margiati & Setiawan, 2023).

2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif

- a. Bisa menurunkan tekanan darah yang tinggi, ketegangan otot, kecemasan, nyeri pada leher atau punggung, memperlancar frekwensi jantung dan tingkat metabolisme.
- b. Mengurangi distimia yang merupakan gangguan denyut jantung, dan menurunkan kebutuhan oksigen.
- c. Meningkatkan konsentrasi, rasa kebugaran individu.
- d. Memperbaiki kemampuan system untuk menangani stress.
- e. Mengatasi susah tidur/insomnia, kelelahan, depresi, iritabilitas, fobia yang ringan, spasme otot dan gagap yang ringan.
- f. Dapat memperbaiki emosi positif dari emosi yang negative. (Mandiyanti & Nuril, 2019).

3. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Efek dari Teknik relaksasi pada tekanan darah tinggi telah dikonfirmasi positif, lebih kurang 60-90% klien konsultasi ke dokter keluarga yang terkait dengan stress, sejumlah besar memiliki tekanan darah tinggi. Akibat manajemen stress mempunyai posisi penting pengobatan anti-hipertensi yang efektif digunakan. Teknik relaksasi yang tepat adalah relaksasi otot progresif (Akhriansyah, 2019).

Selanjutnya Menurut penelitian (Muyasaroh dkk., 2023) di bangsal Anggrek 2 RSUD Soodiran Mangun Socmarso Wonogiri dimana hasil yang didapatkan menunjukan bahwa tekanan darah penderita sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali perhari dengan lama penerapan $\pm$ 10 menit dengan ketentuan dilakukan sebelum minum obat penurun tekanan darah menunjukan ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pra-intervensi dan post- intervensi pada kedua pasien. Hipertensi derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1.

4. Mekanisme Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah

Menurut penelitian (Handayani dkk., 2022) Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatik, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Menurut penelitian (Pratiwi & Soesanto, 2023) ketika relaksasi, terjadi pertukaran udara yang baik karena kombinasi hembusan dan tarikan nafas Panjang. Otot mengalami vasodilatasi saat kondisi relaks. Ini bisa memperbanyak oksigen pada darah dan memberikan pembersihan organ

respirasi. Oleh karena terjadi peningkatan kapasitas oksidasi dan vital dalam paru-paru. Kemudian saat relaksasi, otot distimulasi untuk mengeluarkan hormon yang bermanfaat bagi tubuh seperti serotonin, endorphine, melatonin, dimana ini adalah endogonius morphin (zat berefek memberikan ketenangan) pada tubuh seseorang serta katekolamin yang menjadi zat pelacar pada aliran darah. Dalam fisiologis, kondisi keadaan rileks dapat merangsang hipotalamus melalui pengeluaran pituitary untuk merelaksasi pikiran, yang dapat berdampak pada penurunan tekanan darah.

5. Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif

Menurut (Mandiyanti & Nuril, 2019)

a. Persiapan

Yang perlu disiapkan adalah bantal, dan suasana yang tenang. Hal-hal yang dipersiapkan dalam tahapan yaitu:

- 1) Mengisi kertas persetujuan pada pasien untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan menjelaskan manfaat, tujuan, dan Langkah-langkah yang akan dilaksanakan nanti.
- 2) Memposisikan pasien pada tempat yang disediakan atau pasien merasa nyaman, jika posisi berbaring maka posisi pasien berbaring dan tepat berada dibawah kepala dan lutut diberi alat bantal tipis. Jika posisi pasien duduk maka dipersilahkan duduk dengan kepala bersandar. Terapi relaksasi ini tidak dibenarkan jika dilakukan dalam posisi berdiri.

- 3) Pasien diinstruksikan untuk melepas aksesoris yang menempel pada tubuhnya, seperti jam, Sepatu, dan lain-lain.
- 4) Pastikan jika pasien menggunakan ikat pinggang dalam keadaan longgar.

b. Prosedur

- 1) Gerakan ke-1: untuk melatih otot tangan.
 - a) Tangan kiri dalam keadaan menggenggam, membuat sebuah kepalan, kepalan dibuat semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
 - b) Pada saat kepalan dilepaskan, pandu pasien untuk merasakan relaks selama 10 detik
 - c) Lakukan gerakan serupa sampai dua kali dengan tujuan agar pasien lebih dapat merasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialaminya.
 - d) Begitupun dengan tangan kanan dilakukan dengan gerakan yang sama
- 2) Gerakan ke-2: untuk melatih otot tangan dibagian belakang
 - a) Menekuk kedua pergelangan tangan ke arah belakang, jari-jari menghadap langit (keatas), agar otot-otot tangan bagian belakang dan lengan bawah mengalami ketegangan.
- 3) Gerakan ke-3: untuk melatih otot-otot bicep (otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan).

- a) Menggenggam kedua tangan hingga menjadi sebuah kepalan
 - b) Membawa kedua kepalan tadi ke atas pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.
- 4) Gerakan ke-4: untuk melatih otot-otot pada bahu agar mengendur.
- a) Angkat kedua bahu dengan tinggi sehingga akan menyentuh telinga
 - b) Fokuskan perhatian gerakan ini yaitu pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung bagian atas, dan juga leher
- 5) Gerakan ke-5 dan ke-6: untuk melatih otot-otot pada wajah agar tidak tegang.
- a) Gerakkan otot dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulit keriput
 - b) Lakukan hal diatas dengan keadaan mata tertutup, sehingga dapat dirasakan ketegangan pada area mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- 6) Gerakan ke-7: untuk mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang.
- a. Mengatupkan rahang, diikutkan dengan menggigit gigi sendiri sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.
- 7) Gerakan ke-8: untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut
- a) Dengan cara bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan merasakan ketegangan disekitar mulut.

- 8) Gerakan ke-9: untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang.
 - a) Gerakkan kepala ke depan sekuat mungkin diimbangi Gerakan ke belakang.
 - b) Setelah dirasa cukup letakkan kepala disandaran sehingga dapat beristirahat
 - c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung.
- 9) Gerakan ke-10: untuk melatih otot leher bagian depan.
 - a) Gerakan dilakukan dengan cara menurunkan kepala ke arah depan, atau membenamkan dagu ke arah dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian depan dalam posisi tegang.
- 10) Gerakan ke-11: untuk melatih otot punggung.
 - a) Mengangkat tubuh dari sandaran.
 - b) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian lepaskan.
 - c) Letakkan tubuh kembali ke sandaran sambil merasakan otot-otot yang lemas.
- 11) Gerakan ke-12: untuk melemaskan otot dada
 - a) Tarik nafas yang Panjang, bertujuan untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.

- b) Tahan nafas selama beberapa saat, sampai otot bagian dada dan perut mengalami ketegangan, kemudian dilepas.
- c) Setelah dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
- d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat merasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

12) Gerakan ke-13: untuk melatih otot perut.

- a) Tarik perut kearah dalam secara kuat.
- b) Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras selama 10 detik, kemudian lepaskan.
- c) Gerakan perut diulangi kembali seperti gerakan awal

13) Gerakan ke-14 dan 15: untuk melatih otot-otot kaki.

- a) Meluruskan kedua kaki kedepan hingga otot paha terasa tegang.
- b) Setelah itu, mengunci lutut hingga ketegangan berpindah ke otot betis.
- c) Menahan posisi tegang hingga 10 detik setelah itu di lepas,
- d) Ulangi masing-masing dua kali setiap gerakan

BAB 3

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah studi kasus deskriptif dimana jenis metode studi kasus kualitatif yang bertujuan mengetahui implementasi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

B. Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini berjumlah 1 orang yang dimana cara mendapatkan sampel yaitu dengan menggunakan purposive sampling, peneliti memilih partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, untuk mendapatkan informasi yang paling relevan dan signifikan, sampel peneliti diambil di ruang perawatan 7 RS Islam Faisal Makassar, memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi:

- a. Pasien yang terdiagnostic hipertensi.
- b. Mampu berkomunikasi dengan baik dan kooperatif.

2. Kriteria eksklusi

- a. Pasien yang sedang mengalami komplikasi
- b. Pasien yang mengalami gangguan jiwa, gangguan mental, dan gangguan psikotik lainnya.

C. Waktu dan Tempat

Penelitian ini di lakukan pada tanggal 22-24 Mei 2023, tempat penelitian ini di RS Islam Faisal Makassar.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan semua yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang dilanjutkan dengan menarik kesimpulan tentang apa yang diteliti. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang berasal dari sampel penelitian.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Table 3.1 Definisi Operasional Variabel Prosedur

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur
Terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah	Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang diberikan kepada pasien hipertensi yang dilakukan dengan menegangkan kemudian merilekskan otot.	a. Melakukan relaksasi otot progresif dengan teknik yang sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) yang melibatkan Sembilan kelompok otot yang ditegangkan dan dilemaskan, yaitu	Lembar observasi	

		kelompok otot tangan, kaki, dahi, mata, otot bibir, lidah rahang, dada dan leher pada pasien hipertensi yang dirawat di ruang perawatan RS Islam Faisal Makassar dilakukan dengan durasi ± 15 menit dengan satu kali sehari selama 3 hari dengan hasil penurunan tekanan darah		
Hipertensi	Tekanan darah sistol > 140 dan diastole > 90 mmHg .	Standar Operasional Prosedur (SOP) dilakukan menggunakan tensimeter	Lembar observasi	

F. Pengumpulan Data

Data Yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data primer dan data sekunder. Data primer berupa wawancara langsung kepada pasien. Sementara data sekunder berupa catatan rekam medis di RS Islam Faisal Makassar.

G. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini, yaitu mendeskripsikan respon dari implementasi yang dilakukan terhadap subyek studi kasus sebelum dan sesudah diterapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

H. Etika Penelitian

Etika penelitian dilakukan agar penelitian yang dibuat tidak mengandung tindakan yang melanggar etik dalam sebuah penelitian.

1. Penjelasan dan persetujuan (informed consent)

Kebebasan individu untuk memilih partisipasi dalam penelitian atau harus dihormati oleh peneliti, hal ini dicapai dengan memberikan informed consent yang menyeluruh dan komprehensif, menguraikan tujuan penelitian, manfaat dan hak subjek untuk mencabut partisipasi mereka kapan saja.

2. Tanpa nama (Anonymity)

Prinsip yang dilakukan dengan tidak mencantumkan nama responden pada hasil penelitian, namun responden tetap diarahkan untuk mengisi inisial nama pada lembar persetujuan dan lembar observasi.

3. Kerahasiaan (Confidentiality)

Privasi dan kerahasiaan data yang dikumpulkan dari peserta penelitian harus dijunjung tinggi oleh peneliti. Ini memerlukan perlindungan privasi nama subjek dan informasi pribadi selain memastikan bahwa semua data aman dan tidak pernah dibagikan tanpa izin.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RS. Islam Faisal Makassar”. Penelitian ini dilaksanakan di ruang perawatan umum sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan rentang waktu ± 15 menit. Terapi Relaksasi otot progresif dengan latihan kelompok otot tangan, dahi, mata, otot bibir, lidah rahang, dada, leher dan kaki. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 1 responden.

1. Data Demografis

Responden yang diteliti bernama Tn. M, umur 68 tahun, Jenis kelamin laki-laki, dengan pendidikan terakhir SD, pekerjaan petani.

2. Riwayat Kesehatan

Riwayat Kesehatan post op prostat, menderita hipertensi 5 tahun lalu, riwayat hipertensi keturunan tidak diketahui, tidak rutin mengonsumsi obat amlodipine, makanan sehari-hari disamakan dengan keluarga (tidak diperhatikan), Aktivitas fisik jarang berolahraga.

3. Hasil Tekanan Darah Setelah Dilakukan Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Table 4.1 Tekanan Darah Setelah dilakukan Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah

	Tekanan	Darah	(mmHg)
Hari-	Sebelum	Sesudah	Perubahan
Hari ke 1	150/93	144/79	Terjadi penurunan 6/14
Hari ke 2	147/85	140/77	Terjadi penurunan 7/8
Hari ke 3	145/82	138/76	Terjadi penurunan 7/6

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan pada Tn. M selama 1 kali sehari dalam 3 hari dengan rentang waktu ± 15 menit. Parameter yang diukur adalah tekanan darah sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif. Hal ini yang dapat dilihat dari penurunan tekanan darah pada Tn. M. Dibuktikan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada hari pertama 150/93 mmHg sesudah dilakukan menjadi 144/79 mmHg, dimana terjadi penurunan tekanan darah 6/14. pada hari kedua 147/85 mmHg sesudah dilakukan menjadi 140/77 mmHg, dimana terjadi penurunan tekanan darah 7/8. pada hari ketiga 145/82 mmHg sesudah dilakukan menjadi 138/76

mmHg, dimana terjadi penurunan tekanan darah 7/9. Sehingga terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu cara non farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah.

4. Respon Setelah Dilakukan Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

- a. Hari pertama Tn. M mengalami nyeri kepala, banyak pikiran yang mengarah ke gejala stress, dan sulit tidur. Setelah dilakukan Implementasi terapi relaksasi otot progresif Tn. M merasa badannya enakan (bugar), berikut respon pasien:

“iye, enakki kurasa badanku lebih entengki juga kepalaku”

- b. Hari kedua Tn. M masih merasakan nyeri kepala, dan tidurnya mulai lebih cepat. Setelah dilakukan Implementasi terapi relaksasi otot progresif Tn. M merasa badannya enakan(bugar), berikut respon pasien:

“samaji kayak kemarin enak kurasa badanku sesudahnya, sama enteng kepalaku”

- c. Hari ketiga Tn. M masih merasakan nyeri kepala tapi tidak nyeri seperti hari-hari sebelumnya hal itu dikarenakan pola tidurnya mulai membaik. Setelah dilakukan Implementasi terapi relaksasi otot progresif Tn. M merasa badannya enakan (bugar), kepala sudah tidak nyeri berikut respon pasien:

“lebih enak badanku daripada kemarin-kemarin, tidak kakumi kurasa gerakannya pas kulakukan” “kepalaku juga sudah ndak sakitmi, adami juga kabarku besok atau lusa pulangma”

B. Pembahasan Penelitian

1. Hasil Tekanan Darah Setelah Dilakukan Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 1 kali sehari dalam 3 hari dengan rentang waktu ± 15 menit dan dilakukan pemeriksaan tekanan darah diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah. Pada Tn.M sebelum dilakukan implementasi terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada hari pertama yaitu 150/93 mmHg dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi 144/79 mmHg, pada hari kedua sebelum dilakukan penerapan yaitu 147/85 dan setelah dilakukan penerapan menjadi 140/77, dan pada hari ketiga sebelum dilakukan penerapan yaitu 145/82 mmHg dan setelah dilakukan penerapan menjadi 138/76 mmHg.

Meningkatnya tekanan darah didalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah di setiap denyutan jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang

sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis. Dengan cara yang sama, tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu untuk mengarter karena perangsangan saraf atau hormon didalam darah. Bertambahnya darah dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika terhadap kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh meningkat sehingga tekanan darah juga meningkat (Dianti, 2021).

Dari proses terjadinya peningkatan tekanan darah adapun cara untuk menurunkan tekanan darah non farmakologis salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif. Hal tersebut karena pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatik, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Handayani dkk, 2022).

Relaksasi otot progresif merupakan relaksasi yang bisa menimbulkan perasaan rileks dengan melakukan gerakan menegangkan beberapa otot-otot seperti otot tangan, dahi, mata, otot bibir, lidah, rahang, dada, leher dan kaki kemudian dilanjutkan merileksasikan otot yang telah di tegangkan sebelumnya. Dari gerakan yang telah dilakukan dalam prosedur pelaksanaan relaksasi otot progresif yang dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut (Handayani dkk, 2022) relaksasi otot progresif adalah suatu metode yang terdiri atas perenggangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen, serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muyasaroh dkk, 2023), di bangsal Anggrek 2 RSUD Soediran Mangun Soemarmo Wonogiri dimana hasil yang didapatkan menunjukan bahwa tekanan darah penderita sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali perhari dengan lama penerapan $\pm$ 10 menit dengan ketentuan dilakukan sebelum minum obat penurun tekanan darah

menunjukkan ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pra-intervensi dan post- intervensi pada pasien.

2. Respon Setelah Dilakukan Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil respon pasien setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi otot progresif selama 1 kali dalam 3 hari didapatkan bahwa pasien merasakan adanya perubahan dari implementasi yaitu tidak merasa nyeri kepala, pola tidur mulai teratur dan badan terasa lebih enakan (bugar) daripada hari-hari sebelumnya. Menurut (Dwi Nurul Salmi, 2023) Relaksasi otot progresif dilakukan dengan pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran, menurunkan kecemasan, dan kesulitan tidur serta merilekskan anggota tubuh seperti otot-otot dengan mengembalikan kondisi tegang menjadi rileks, normal terkontrol, yang dimulai dari gerakan tangan sampai gerakan kaki. Sejalan dengan penelitian (Tata & Nurrohmah, 2022) menyatakan setelah melakukan relaksasi otot progresif para lansia merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuh menjadi bugar kembali, perasaan bahagia yang didapatkan tentunya juga kan merangsang zat-zat seperti serotomi (sebagai vasodilator pembuluh darah), dan hormone endorphen yang biasanya memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil Tekanan Darah Setelah Dilakukan Implementasi Terapi

Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa implementasi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari dengan rentang waktu ± 15 menit sesuai dengan standar operasional prosedur yang ada, dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi, hal ini ditunjukkan dengan menurunnya tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif, yang menunjukkan tekanan darah 150/93 mmHg pada hari pertama menjadi 138/76 mmHg pada hari ketiga.

2. Respon Setelah Dilakukan Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Respon pasien setelah dilakukan implementasi terapi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa pasien merasakan adanya perubahan dari implementasi yaitu tidak merasa nyeri kepala, pola tidur mulai teratur dan badan terasa lebih bugar.

B. Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Bagi Rumah sakit diharapkan pihak Rumah sakit sebaiknya dapat memberikan informasi terkait pengobatan nonfarmakologi hipertensi untuk menurunkan tekanan darah salah satunya terapi relaksasi otot

progresif.

2. Bagi Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagimahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat melanjutkan penelitian dengan jumlah responden lebih banyak.

ORIGINALITY REPORT

22%
SIMILARITY INDEX

18%
INTERNET SOURCES

16%
PUBLICATIONS

23%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	8%
2	Submitted to University of Wollongong Student Paper	5%
3	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	4%
4	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	3%
5	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	3%

Exclude quotes ☒ On

Exclude matches ☐ Off

Exclude bibliography ☒ On

Turnitin KTI Firah.docx

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38
