

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Penulis menyadari, bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed, Apt., selaku Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul;
2. Dr. Widaningsih., S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Esa Unggul dan dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini;
3. UPTD Puskesmas Majalengka yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan;
4. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan material dan moral; dan
5. Sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kebaruan (<i>Novelty</i>)	6
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Relaksasi Otot Progresif	
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	9
2. Manfaat	9
3. Indikasi	9
4. Kontraindikasi	10
5. Jenis relaksasi otot progresif	10
6. Mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah	10

7. Hal-hal yang disarankan dan diperhatikan dalam latihan relaksasi otot progresif	12
8. Teknik relaksasi otot progresif	13
B. Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Esensial	
1. Definisi Tekanan Darah	22
2. Fisiologi	22
3. Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Tekanan Darah	24
4. Pengaturan Perubahan Tekanan Darah	26
5. Klasifikasi Tekanan Darah	31
6. Pengukuran Tekanan Darah	31
C. Kerangka Teori Penelitian	34

BAB III. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL, KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

A. Kerangka Konsep	35
B. Definisi Operasional	36
C. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	39
D. Hipotesis	41

BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Tempat Penelitian	45
D. Waktu Penelitian	45
E. Sumber Data Penelitian	45
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrumen Penelitian	46
H. Prosedur Pengumpulan Data	47
I. Pengolahan Data	48
J. Uji Validitas	50
K. Uji Normalitas	50
L. Teknik Analisis Data	51
M. Etika Penelitian	52

BAB V. HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... 54
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 54
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan..... 55
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Pasien Hipertensi 56
5. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok 56
6. Perubahan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik... 57

B. Analisis Bivariat

1. Perbedaan Tekanan Darah Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Pada Saat Pemeriksaan Awal..... 58
2. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Relaksasi Otot Progresif Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol 59
3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Esensial 60

BAB VI. PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia 62
2. Jenis Kelamin..... 63
3. Latar Belakang Pendidikan 64
4. Riwayat Keluarga Pasien Hipertensi..... 64
5. Riwayat Merokok..... 66

B. Analisis Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Esensial di UPTD Puskesmas Majalengka Tahun 2017?..... 66

C. Keterbatasan Penelitian..... 68

BAB VII.SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan 70

B. Saran 70

DAFTAR PUSTAKA..... 72

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut AHA 31
Tabel 3.1	Definisi Operasional..... 36
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian 39
Tabel 4.1	Koding 49
Tabel 4.2	Klasifikasi/Kriteria Persentase 51
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 54
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 55
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan 55
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Pasien Hipertensi 56
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok 56
Tabel 5.6	Perubahan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol 57
Tabel 5.7	Uji Homogenitas Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada saat Pemeriksaan Awal.. 58
Tabel 5.8	Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol..... 59
Tabel 5.9	Uji Hipotesis <i>Independent Sample T-Test</i> (Perbedaan Tekanan Darah Setelah Relaksasi Otot Progresif antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol 61

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Latihan Otot Tangan	14
Gambar 2.2 Latihan Otot Tangan Bagian Belakang	15
Gambar 2.3 Latihan Otot-otot Biceps	15
Gambar 2.4 Latihan Otot-otot Bahu	16
Gambar 2.5 Latihan Otot Dahi	16
Gambar 2.6 Latihan Otot Mata	17
Gambar 2.7 Latihan Otot Rahang	17
Gambar 2.8 Latihan Otot Mulut	18
Gambar 2.9 Latihan Otot Leher Belakang	18
Gambar 2.10 Latihan Otot Leher Depan	19
Gambar 2.11 Latihan Otot Punggung	19
Gambar 2.12 Latihan Otot Dada	20
Gambar 2.13 Latihan Otot Perut	20
Gambar 2.14 Latihan Otot Paha	21
Gambar 2.15 Latihan Otot Betis	21

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 2.1 Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah	11
Skema 2.2 Mekanisme Pengaturan Penurunan Tekanan Darah	30
Skema 2.3 Kerangka Teori Penelitian	34
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	35
Skema 4.1 <i>Quasi Experimental Design (Nonequivalent Control Group Design)</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	76
Lampiran 2 : Kuesioner Karakteristik Responden	77
Lampiran 3 : Lembar Observasi Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Kelompok Perlakuan	78
Lampiran 4 : Lembar Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif Kelompok.....	81
Lampiran 5 : Lembar Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif Kelompok Kontrol	82
Lampiran 6 : Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Relaksasi Otot Progresif	83
Lampiran 7 : Panduan Relaksasi Otot Progresif Kelompok Perlakuan	85
Lampiran 8 : Perhitungan Interval Kelas Usia Responden	87
Lampiran 9 : Uji Normalitas Data Tekanan Darah Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	88
Lampiran 10 : Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan	89
Lampiran 11 : Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat Karakteristik Responden Kelompok Kontrol	91
Lampiran 12 : Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Perlakuan	93
Lampiran 13 : Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Kontrol	95
Lampiran 14 : Rekapitulasi Perubahan Rata-rata Tekanan Darah Kelompok Perlakuan	97
Lampiran 15 : Rekapitulasi Perubahan Rata-rata Tekanan Darah Kelompok Kontrol	99
Lampiran 16 : Uji Homogenitas Tekanan Darah Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	101
Lampiran 17 : Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	102
Lampiran 18 : Hasil Olahan SPSS Analisis Bivariat (Uji Hipotesis <i>Independent Sample T-Test</i>)	103