

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH LANSIAHIPERTENSI
YANG MENDAPAT SENAM LANSIA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PURWOSARI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



**Disusun oleh:
ESTI WULANDARI
J210130052**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa
Skripsi yang berjudul:

PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI YANG MENDAPAT SENAM LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOSARI

Disusun Oleh:
Esti Wulandari
J210130052

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi
Program Pendidikan Sarjana Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si. Med
Tanggal : 16 Mei 2017

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA
HIPERTENSI YANG MENDAPAT SENAM LANSIA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOSARI**

Disusun oleh:

ESTI WULANDARI
J 210.130.052

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 2 Juni 2017, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Susunan Dewan Penguji

1. Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si. Med (.....)
NIDN : 06-1310-7102
2. Fahrur Nur Rosyid, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)
NIDN : 00-0910-7501
3. Sulastri, S.Kp., M.Kes (.....)
NIDN : 06-2406-6701

Surakarta, 2 Juni 2017
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,



Dr. Mutazimah, SKM., M.Kes
NIK. 786

MOTTO

Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu
dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat
(QS. Al- Mujadalah: 11)

Dan setiap orang memperoleh tingkatan sesuai dengan apa yang telah mereka
kerjakan, dan agar Allah mencukupkan balasan perbuatan mereka, dan mereka
tidak dirugikan
(QS. Al- Ahqaf: 19)

Hiduplah kamu seperti akan mati besok, dan berbahialah seperti kamu akan
hidup selamanya
(BJ Habibie)

Tidak ada usaha yang tidak ada hasil
(penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana yang penulis persembahkan kepada:
Yang pertama dan utama untuk kedua orang tuaku tercinta Bapak Didit Suryanto dan Mama Setiyatni tak terhingga kasih sayang, cinta kasih, dukungan, serta do'a yang selalu diberikan untukku.

Saling memahami merupakan salah satu kunci menjaga persahabatan. Untuk sahabatku Pradhitya Anugrah Prihati, Rosalina Kusuma Wardhani, dan Intan Pandini yang tak pernah lelah memberikan semangat dan saling memberi motivasi serta keceriaan untukku.

Tanpa perkenalan maka tak ada keakraban yang tercipta sampai begitu dekat seperti keluarga. Teman satu bimbinganku Meidilla, Siska, dan Isnaini yang selalu kompak memberikan dukungan satu sama lain.

Setiap pertemuan pasti ada perpisahan. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan B, Mursid, Yunan, Budi, Berdy, Aris, Dwi, Alan, Rizki tiada henti memberikan dukungan dan semangat. Semoga dipertemukan suatu hari nanti dengan keadaan yang lebih baik.

Almamaterku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Mendapat Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- (1) Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memfasilitasi terlaksananya skripsi ini
- (2) Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes selaku ketua program studi keperawatan yang telah memberikan dukungan, administrasi penyusunan skripsi ini
- (3) Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si. Med selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
- (4) Staff Puskesmas Purwosari yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

Tanpa mereka semua penulis sadar dalam penulisan skripsi ini jauh dari sempurna. Sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan sebagai masukan yang sangat berharga. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan.

Surakarta, 2 Juni 2017

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Esti Wulandari
NIM : J 210.130.052
Program Studi : SI Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : **PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA
HIPERTENSI YANG MENDAPAT SENAM
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PURWOSARI**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya buat dan yang saya serahkan ini merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan gelar serta ijazah yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, 2 Juni 2017

Yang membuat pernyataan,



Esti Wulandari

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH
LANSIA HIPERTENSI YANG MENDAPAT SENAM LANSIA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOSARI**

Esti Wulandari*

Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si. Med**

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan abnormal tekanan darah di pembuluh darah arteri secara terus menerus selama lebih dari satu periode. Penyakit hipertensi menempati urutan pertama dalam kelompok penyakit lansia tidak menular dibandingkan dengan penyakit lainnya. Terdapat dua cara pengobatan hipertensi yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis dapat menyebabkan efek samping yang tidak baik bagi tubuh, sedangkan non farmakologis tidak memiliki efek samping terhadap tubuh. Pengobatan non farmakologis dapat berupa senam dan relaksasi progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif dan senam lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *quasy experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest control design*. Penelitian dilakukan pada bulan April 2017 selama 3 minggu di wilayah kerja Puskesmas Purwosari. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 responden yang terdiri atas 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol yang sesuai dengan kriteria dan diambil secara *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tensi meter air raksa dengan cara mengukur tekanan darah dan analisa data dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari yaitu pre test sistol kelompok eksperimen rata-ratanya 158,67mmHg kemudian post test kelompok eksperimen rata-ratanya 150,33mmHg. Sedangkan untuk pre test diastol kelompok eksperimen rata-ratanya sebesar 100,67mmHg, kemudian untuk post test diastol kelompok eksperimen rata-ratanya sebesar 94,00mmHg dengan nilai signifikan (p-value) sistol 0,000 sedangkan pada diastol nilai signifikan (p-value) 0,002 sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok eksperimen.

Kata kunci: lansia, tekanan darah, senam lansia, relaksasi progresif.

**EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXATION OF ELDERLY WITH
HYPERTENSION BLOOD PRESSURE GETS THE
ELDERLYGYMNASTICSIN THE WORK AREA
HEALTH PURWOSARI**

Esti Wulandari*

Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si. Med**

Nursing Science Program Muhammadiyah University of Surakarta

ABSTRACT

Hypertension is an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously for more than one period. Hypertensive disease ranks first in the group of elderly non-communicable diseases compared to other diseases. There are two ways of treatment of hypertension that is by pharmacological and non pharmacological. Pharmacological treatment can cause side effects that are not good for the body, while the non-pharmacological does not have side effects on the body. Non-pharmacological treatment may include gymnastics and progressive relaxation. This study aimed to determine the effect of progressive relaxation and exercise on blood pressure of elderly hypertensive elderly in Puskesmas Purwosari.

This type of research is quantitative with design *quasyexperiment* with the design of the study *one group pretest-posttest control design*. The study was conducted in April 2017 for 3 weeks in Puskesmas Purwosari. The samples used by 30 respondents consisting of 15 experimental group and the control group 15 in accordance with the criteria and *purposivesampling*. Collecting data using mercury blood pressure meter by measuring blood pressure and analysis of data by *WilcoxonSigned Rank Test*.

Based on the research results indicate that there is a progressive relaxation effect on the blood pressure of hypertensive elderly in Puskesmas Purwosari ie systolic pre test experimental group averaged 158,67mmHg then post test experimental group the average 150,33mmHg. As for the pre test diastole experimental group the average of 100,67mmHg, then to post test experimental group diastole the average of 94,00mmHg with significant values (p-value) 0,000 systole-diastole, while the significant value (p-value) 0,002 resulting in decreased blood pressure in the experimental group.

Keywords: elderly, blood pressure, exercise elderly, progressive relaxation.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	11
1. Lanjut Usia	11
2. Hipertensi	15
3. Relaksasi Progresif	23
4. Senam Lansia.....	28
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional.....	38
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
H. Etika Penelitian	41
I. Pengolahan Data	42
J. Analisa Data	42
K. Jalannya Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasi Penelitian	49
B. Pembahasan	56
C. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	34
Gambar 3.1 Alur Penelitian	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	49
Tabel 4.2 Hasil Statistik Tekanan Darah Kelompok Eksperimen	51
Tabel 4.3 Hasil Statistik Tekanan Darah Kelompok Kontrol.....	51
Tabel 4.4 Kategori Tekanan Darah Kelompok Eksperimen.....	52
Tabel 4.5 Kategori Tekanan Darah Kelompok Kontrol.	52
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kelompok Eksperimen.....	54
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kelompok Kontrol.	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 : Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 : Standar Operasional Relaksasi Progresif

Lampiran 4 : Data Univariat Kelompok Eksperimen

Lampiran 5 : Data Univariat Kelompok Kontrol

Lampiran 6 : Hasil Pengolahan SPSS

Lampiran 7 : Foto Penelitian

Lampiran 8 : Surat Ijin Survey Pendahuluan

Lampiran 9 : Surat Ijin Penelitian

Lampiran 10 : Sertifikat Kalibrasi

Lampiran 11 : Lembar Konsultasi