

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANJIA
DENGAN HIPERTENSI DI UPT PSTW
KHUSNUL KHOTIMAH DINAS
SOSIAL PROVINSI RIAU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**INDAH KURNIA PUTRI
P032114401061**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
2024**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI UPT PSTW
KHUSNUL KHOTIMAH DINAS
SOSIAL PROVINSI RIAU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**INDAH KURNIA PUTRI
P032114401061**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
2024**

BIODATA PENULIS



Nama : Indah Kurnia Putri
Tempat/Tanggal Lahir : Andaleh/ 11 Januari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : indahkurniaputri13a@gmail.com
Alamat : Tabek Buruak, Andaleh, Kec. Luak, Kab. Lima Puluh Kota, Sumatera Barat

Nama Orang Tua

Ayah : Edianto
Ibu : Yelmi Candra

Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Keluar
1.	TK	TK Pertiwi	2008	2009
2.	SD	SDN 05 Andaleh	2009	2015
3.	SMP	SMP N 1 Kecamatan Luak	2015	2018
4.	SMA	SMA N 1 Lareh Sago Halaban	2018	2021
5.	Diploma	Poltekkes Kemenkes Riau	2021	2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Kurnia Putri
NIM : P032114401061
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus 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 dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Pembuat Pernyataan



Indah Kurnia Putri

Mengetahui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Ibnu Rusdi, S. Kp., M. Kes
NIP. 197011232003121002

Ns. Sari Anggela, M. Kep., Sp. Kep. A
NIP. 198610082010122002

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh **Indah Kurnia Putri NIM. P032114401061** dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau” telah diperiksa dan disetujui untuk ujian sidang tugas akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau.

Pembimbing Utama



Dr. Ibnu Rusdi, S. Kp., M. Kes
NIP. 197011232003121002

Pekanbaru, 21 Mei 2024
Pembimbing Pendamping



Ns. Sari Anggela, M. Kep., Sp. Kep. A
NIP. 198610082010122002

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh **Indah Kurnia Putri NIM. P032114401061** dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau” telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 28 Mei 2024 dan disetujui untuk penelitian.

Tim Penguji

Penguji Ketua : Dr. Ibnu Rusdi, S. Kp., M. Kes (.....)
Penguji Anggota I : Ns. Sri Novita Yuliet, M. Kep., Sp. Kep. K (.....)
Penguji Anggota II : Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep.,Sp.Kep.M.B (.....)

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau


Ns. Hj. Rusherina, S. Pd., S. Kep., M. Kes

NIP. 196504241988032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau”.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Ngadiono, S. Sos selaku Kepala UPT Khusnul Khotimah yang telah berperan dalam memberikan kesediaan waktunya untuk menyediakan data serta telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di UPT Khusnul Khotimah.
3. Ibu Ns. Hj. Rusherina, S. Pd., S. Kep., M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
4. Ibu Ns. Idayanti, S. Pd., S. Kep., M. Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau.
5. Bapak Dr. Ibnu Rusdi, S. Kp., M. Kes selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam

proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hingga dapat menyelesaikannya dengan baik.

6. Ibu Ns. Sari Anggela, M. Kep., S. Kep. A selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab guna memberikan bimbingan serta petunjuk kepada penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hingga dapat menyelesaikannya dengan baik.
7. Ibu Ns. Sri Novita Yuliet., M. Kep., Sp. Kep. K selaku penguji I
8. Ibu Ns. Yoza Misra Fatmi, M. Kep., Sp. Kep. M. B selaku penguji II
9. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan ilmu dan mendidik penulis selama mengikuti perkuliahan.
10. Teristimewa teruntuk Ayahanda dan Ibunda yang sangat berarti dari awal kehidupan penulis sehingga saat ini dan kedepannya.
11. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
BIODATA PENULIS	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Bagi Masyarakat.....	6
1.4.2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	6
1.4.3. Bagi Penulis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Konsep Lansia	7
2.1.1. Pengertian Lansia	7
2.1.2. Batasan Usia Lansia	7
2.1.3. Ciri-Ciri Lansia	8
2.1.4. Teori Proses Menua.....	9
2.1.5. Tipe Lanjut Usia.....	12
2.1.6. Masalah Kesehatan yang Terjadi Pada Lanjut Usia	13
2.2. Konsep Hipertensi	16

2.2.1.	Pengertian Hipertensi	16
2.2.2.	Etiologi Hipertensi	16
2.2.3.	Klasifikasi Hipertensi.....	19
2.2.4.	Jenis Hipertensi	19
2.2.5.	Patofisiologi Hipertensi.....	20
2.2.6.	Manifestasi Klinis	21
2.2.7.	Komplikasi Hipertensi	22
2.2.8.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	23
2.3.	Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	24
2.3.1.	Pengertian Relaksasi Otot Progresif.....	24
2.3.2.	Tujuan Relaksasi Otot Progresif	25
2.3.3.	Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....	25
2.3.4.	Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif.....	26
2.3.5.	Gerakan Relaksasi Otot Progresif	26
BAB 3	METODE STUDI KASUS	30
3.1.	Rancangan Studi Kasus	30
3.2.	Subjek Studi Kasus.....	30
3.2.1.	Kriteria Inklusi Subjek	30
3.2.2.	Kriteria Eksklusi Subjek	31
3.3.	Focus Studi	31
3.4.	Definisi Operasional.....	31
3.5.	Lokasi dan Waktu	32
3.6.	Instrumen Penelitian.....	32
3.7.	Pengumpulan Data	32
3.8.	Cara Pengolahan Data	33
3.9.	Analisa Data dan Penyajian Data	34
3.10.	Etika Penelitian.....	34
BAB 4	HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1.	Hasil Penelitian.....	37
4.1.1.	Gambaran Lokasi Penelitian	37
4.1.2.	Gambaran Subjek Studi Kasus.....	38
4.1.3.	Pemaparan Fokus Studi Kasus	39
4.2.	Pembahasan	40
4.3.	Keterbatasan Penelitian	43

BAB 5 PENUTUP.....	44
5.1. Kesimpulan.....	44
5.2. Saran.....	44
5.2.1. Bagi Masyarakat.....	44
5.2.2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	45
5.2.3. Bagi Penulis	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>American Society of Hypertension and the International of Hypertension 2013</i>	20
Table 4. 1 Karakteristik Subjek.....	38
Table 4. 2 Gambaran Teakana Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tarik Nafas Dalam.....	26
Gambar 2. 2 Gerakan Melatih Otot Tangan	27
Gambar 2. 3 Gerakan Melatih Otot Bahu, Mata, dan Dahi.....	27
Gambar 2. 4 Gerakan Melatih Otot Punggung dan Dada	28
Gambar 2. 5 Gerakan Melatih Otot Kaki	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Formulir Pengajuan Judul
- Lampiran 2 Formulir Kesiapan Pembimbing 1
- Lampiran 3 Formulir Kesiapan Pembimbing 2
- Lampiran 4 Formulir Lembar Konsultasi Bersama Pembimbing 1
- Lampiran 5 Formulir Lembar Konsultasi Bersama Pembimbing 2
- Lampiran 6 Formulir Lembar Revisi Bersama Penguji
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 9 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 10 Lembar Informed Consent Subyek I
- Lampiran 11 Lembar Informed Consent Subyek II
- Lampiran 12 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 13 Lembar Observasi
- Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan