

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS REJOSARI KOTA  
PEKANBARU**

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**

**FAIZA AFIFA MARWA  
NIM. P032114401016**



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

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS REJOSARI KOTA  
PEKANBARU**

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

**FAIZA AFIFA MARWA  
NIM. P032114401016**



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

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Faiza Afifa Marwa  
Tempat, Tanggal Lahir : 23 April 2003  
Agama : Islam  
Jenis kelamin : Perempuan  
Alamat : Bangkinang  
Email : Faizaafifa468@gmail.com  
Nama Ayah : Siratman  
Nama Ibu : Ade Saphira

### Riwayat Pendidikan

No.	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1	SD	SDN 014 Simpang Tetap Darul Ikhsan	2015
2	SMP	Ponpes Anshor Alsunnah	2018
3	SMA	Ponpes Anshor alsunnah	2021

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faiza Afifa Marwa

NIM : P032114401016

Program Studi : D3 Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

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 dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

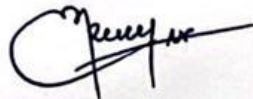
Pekanbaru, 22 Mei 2024

Pembuat Pernyataan



Mengetahui:

Pembimbing Utama



Ns. Erni Forwati, S.Kep., M.Kep  
NIP. 198210172006042025

Pembimbing Pendamping



Husnan S. Kp, MKM  
NIP. 140167329

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Faiza Afifa Marwa NIM P032114401016 dengan judul "Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar ujian tugas akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau

Pekanbaru, 25 Maret 2024

Pembimbing Utama



Ns. Erni Forwati, S.Kep., M.Kep  
NIP. 198210172006042025

Pembimbing Pendamping




Husnan S. Kp, MKM  
NIP. 140167329

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Faiza Afifa Marwa NIM P032114401016 dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 29 Mei 2024.

### Tim Penguji

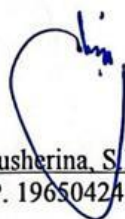
Penguji Ketua : Ns. Erni Forwati, S.Kep., M.Kep (  )

Penguji Anggota I : Ns. Sari Anggela, M.Kep, Sp.Kep.A (  )

Penguji Anggota II : Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes (  )

### Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau



Rusherina, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196504241988032002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan ridhoNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Bapak Husnan, S.Kp, MKM
2. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Ibu Rusherina, S.Pd, M.Kes
3. Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau Ibu Idayanti, S.Pd, M.Kes
4. Dosen Pembimbing I Ibu Ns.Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep
5. Dosen Pembimbing II Bapak Husnan, S.Kp, MKM
6. Orang tua dan saudara/saudari tercinta serta keluarga yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Sahabat baik penulis yang selalu ada disaat penulis jenuh dengan masalah hidup yang sangat diluar nalar ini. Terima kasih selalu ada. Semoga kita sukses bersama.
8. Seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dan mendampingi penulis selama proses berlangsung, serta semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dan penyelesaian laporan ini.

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

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Faiza Afifa Marwa



## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Penulis.....	4
1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan .....	4
1.4.3 Bagi Puskesmas .....	5
1.4.4 Bagi Pasien.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN KASUS</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Hipertensi .....	6
2.1.1 Defenisi .....	6
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi .....	6
2.1.3 Etiologi.....	6
2.1.4 Manifestasi klinis .....	7
2.1.5 Patofisiologi.....	7
2.1.6 Komplikasi .....	10
2.1.7 Penatalaksanaan.....	11

2.2	Konsep Relaksasi Otot Progresif .....	12
2.2.1	Defenisi .....	12
2.2.2	Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah .....	13
2.2.3	Tujuan .....	14
2.2.4	Manfaat .....	15
2.2.5	Indikasi.....	16
2.2.6	Kontraindikasi .....	16
2.2.7	Teknik melakukan relaksasi otot progresif .....	17
<b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>19</b>
3.1	Jenis dan Desain Studi Kasus .....	19
3.2	Subjek Studi Kasus.....	19
3.2.1	Kriteria Inklusi .....	19
3.2.1	Kriteria Eksklusi.....	20
3.3	Fokus Studi.....	20
3.4	Defenisi Operasional .....	20
3.5	Instrumen Studi Kasus.....	20
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	21
3.7	Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	21
3.8	Analisa Data dan Penyajian data.....	22
3.9	Etika Studi Kasus .....	22
<b>BAB 4.....</b>		<b>24</b>
<b>HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>24</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	24
4.1.1	Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	24
4.1.2	Gambaran Subjek Studi Kasus.....	24
4.1.3	Pemaparan Fokus Studi Kasus.....	26
4.2	Pembahasan .....	29
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	32
<b>BAB 5.....</b>		<b>33</b>
<b>PENUTUP .....</b>		<b>33</b>
5.1	Kesimpulan.....	33
5.2	Saran.....	33

5.2.1	Bagi Institusi Pendidikan.....	33
5.2.2	Bagi Perawat dan Tenaga Puskesmas .....	33
5.2.3	Bagi Penderita Tekanan Darah Tinggi (Responden).....	34
5.2.4	Bagi Pengembangan dan Penelitian Selanjutnya.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>35</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>37</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL 2.1 KLASIFIKASI HIPERTENSI MENURUT COLLEGE OF CARDIOLOGI /AMERICAN .....	6
TABEL 4. 1 KARAKTERISTIK SUBJEK 1 & SUBJEK 2.....	25
TABEL 4. 2 HASIL PENGUKURAN TEKANAN DARAH SUBJEK 1 DAN 2 SEBELUM (PRE) DAN SESUDAH (POST) DIBERIKAN TERAPI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH ...	37
LAMPIRAN 2 FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING I.....	38
LAMPIRAN 3 FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING II.....	39
LAMPIRAN 4 LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1 .....	40
LAMPIRAN 5 LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2.....	43
LAMPIRAN 6 SURAT IZIN PENELITIAN .....	44
LAMPIRAN 7 SURAT DARI DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU .....	46
LAMPIRAN 8 SURAT KETERANGAN PENELITIAN .....	47
LAMPIRAN 9 SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN .....	48
LAMPIRAN 10 SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN SUBJEK 1. 49	
LAMPIRAN 11 SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN SUBJEK 2. 50	
LAMPIRAN 12 LEMBAR OBSERVASI TABEL TEKANAN DARAH PRE-TEST DAN POST-TEST.....	51
LAMPIRAN 13 STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO).....	52
LAMPIRAN 14 STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL RELAKSASI OTOT PROGRESIF .....	53
LAMPIRAN 15 KAJI ETIK .....	56
LAMPIRAN 16 KEPATUHAN MINUM OBAT .....	57
LAMPIRAN 17 DOKUMENTASI PENELITIAN .....	58
LAMPIRAN 18 DOKUMENTASI PENELITIAN .....	63

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1 BAGAN WOC PENYAKIT HIPERTENSI (ASPIANI, 2016) .....	9
GAMBAR 4 1 GRAFIK TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIC SUBJEK 1 SEBELUM (PRE) SESUDAH (POST) DIBERIKAN TERAPI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF SELAMA 7 HARI.....	28
GAMBAR 4 2 GRAFIK TEKANAN DARAH SISTOLIK SUBJEK 2 SEBELUM (PRE) SESUDAH (POST) DIBERIKAN TERAPI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF SELAMA 7 HARI .....	28