

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA LANSIA UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

MEISY AMREZA

NIM.P032214472046



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA LANSIA UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan
Diluar Kampus Utama

MEISY AMREZA

NIM.P032214472046



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meisy Amreza
NIM : P032214472046
Program Studi : D-III Keperawatan Diluar Kampus Utama
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 atau perbuatan tersebut.

Pematang Reba 30 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Meisy Amreza

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Ns. Elmukhsinur S.Kep M.Biomed
NIP.197310071997032001

Pembimbing Pendamping

Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep.,Sp.Kep.K
NIP.198607122008122002

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH DISETUJUI
UNTUK DIUJIKAN TANGGAL
21 MEI 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Ns. Elmukhsinur S.Kep M.Biomed
NIP.197310071997032001

Pembimbing Pendamping



Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.Kep.K
NIP.198607122008122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN

Telah Diuji

Pada Tanggal 21 Mei 2024

Tim Penguji

Ketua Penguji

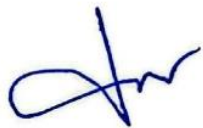
Ns. Elmukhsinur S.Kep M.Biomed
NIDN. 3407107302


(.....)

Anggota Penguji

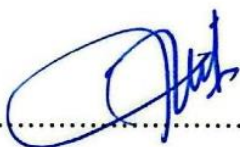
Penguji Anggota I

Ns. Deswita, M.Kep
NIDN. 3428127401


(.....)

Penguji Anggota II

Ns. Yulianto, S.Kep, M.Pd, MPH
NIDN. 3414077201

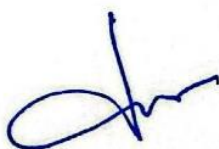

(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yulianto, S.Kep, M.Pd, MPH
NIP.197207141992031003

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Diluar Kampus Utama


Ns. Deswita, M.Kep
NIP. 197412282005012004

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Untuk Menurunkan Hipertensi Di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran".

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Diluar Kampus Utama Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dari awal sampai akhir tidak terlepas dari peran dan dukungan sebagian pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, MH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
2. Bapak Dwi Ahmad Sudrajat, SKM selaku Kepala UPTD Puskesmas Pekan Heran.
3. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau dan sebagai Penguji 2.
4. Ibu Ns. Deswita, M.Kep selaku ketua program studi DIII keperawatan di luar kampus utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau dan sebagai Penguji 1.
5. Ibu Ns. Elmukhsinur S.Kep M.Biomed selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing Akademik.

6. Ibu Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.Kep.K selaku Dosen Pembimbing II
7. Bapak/Ibu dosen beserta seluruh staf Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Program Studi D-III Keperawatan Di Luar Kampus Utama yang memberikan bekal ilmu dan dukungan untuk saya.
8. Ayah Abd.Wahab dan Ibu Masila tercinta selaku orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tak henti hentinya walaupun kedua orang tua saya belum pernah merasakan berkuliah sama sekali sebelumnya.
9. Semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dalam penyelesaian laporan ini.

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

Pematang Reba, 20 Mei 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Lansia	7
2.2 Konsep Hipertensi	9
2.3 Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	14
BAB 3 METODE STUDI KASUS	22
3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus	22
3.2 Subjek Studi Kasus.....	22
3.3 Fokus Studi	23
3.4 Definisi Operasional	23
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	23
3.6 Metode Pengumpulan Data	24
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	24
3.8 Analisa Data Penyajian Data	25
3.9 Etika Studi Kasus.....	25
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Studi Kasus.....	27
4.2 Pembahasan	32
4.3 Keterbatasan Penelitian	37
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4. 1	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Subjek 1 Dan 2 Sebelum (Pre) Dan Sesudah (Post) Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	30
------------	---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Gerakan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	18
Gambar 4. 1 Grafik Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Subjek 1 Sebelum (Pre) Sesudah(Post) Diberikan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif Selama 5 Hari.....	31
Gambar 4. 2 Grafik Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Subjek 2 Sebelum (Pre) Sesudah (Post) Diberikan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif Selama 5 Hari.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata Peneliti
Lampiran 2	Jadwal Kegiatan
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Balasan Izin Pra Penelitian
Lampiran 5	Surat Izin Melakukan Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 6	Surat Balasan Izin Melaksanakan Penelitian
Lampiran 7	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8	Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 9	Surat Lolos Kaji Etik
Lampiran 10	Bukti Proses Bimbingan
Lampiran 11	Bukti Lembar Revisi
Lampiran 12	SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 13	Leaflet Teknik Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 14	Lembar observasi tabel tekanan darah pre test dan post test
Lampiran 15	Dokumentasi