

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SIMPANG TIGA PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**TASYA AMALIA
NIM. P032214401037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SIMPANG TIGA PEKANBARU**

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



**TASYA AMALIA
NIM. P032214401037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2025**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Tasya Amalia
Tempat, Tanggal Lahir : Tembilahan, 06 Agustus 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Tembilahan
Email : tasyaamalia259@gmail.com
Nama Ayah : Moh. Nur (alm)
Nama Ibu : Ratna Juita

Riwayat pendidikan

No.	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1	SD	SDN 032 Indragiri Hilir	2016
2	SMP	MTsN 02 Indragiri Hilir	2019
3	SMA	MAN 1 Indragiri Hilir	2022

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tasya Amalia

NIM : P032214401037

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan 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, 2 Juni 2025
Pembuat pernyataan



Tasya Amalia

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Ns. Nia Khusniyati, M.Kep., Sp.Kep.M.B
NIP. 198903232019022001

Ira Oktaviani RZ, S.Farm., Apt., M.Farm
NIP. 198610212019022001

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 2 Juni 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



Ns. Nia Khusniyati, M.Kep., Sp.Kep.M.B
NIP. 198903232019022001

Pembimbing Pendamping



Ira Oktaviani RZ, S.Farm., Apt., M.Farm
NIP. 198610212019022001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SIMPANG TIGA PEKANBARU

Telah Diuji

Pada Tanggal 2 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns. Nia Khusniyati, M.Kep.,Sp.Kep.M.B
NIDN. 4023038901

(.....)

Penguji Anggota

Penguji Anggota I

Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep
NIDN. 4017108201

(.....)

Penguji Anggota II

Ns. Wiwiek Delvira, M.Kep
NIDN. 4008107401

(.....)

Mengetahui,

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 19720714031003


Ns. Syafrisar Meri Aghitubella, M.Kep
NIP. 198702192018012001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Atas karunia dan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.

Dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini tidak lepas dari bantuan, saran, dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, tim penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Rully Hevrialni, SST., Bdn., M.keb., MH selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Riau yang telah memberikan dukungan sarana dan prasarana kepada penulis.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.kep, M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau yang telah memberikan dukungan dalam bentuk motivasi dan pengarahan kepada penulis
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau yang telah memberikan dukungan dalam bentuk motivasi dan masukan kepada penulis
4. Ibu Ns. Nia Khusniyati, M.Kep., Sp.Kep.M.B atas dukungan kepada penulis sekaligus pembimbing utama yang memberikan pengarahan, masukan dan bimbingan kepada penulis

5. Ibu Ira Oktaviani RZ, S.Farm., Apt., M.Farm selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Ibu Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep selaku penguji 1 yang telah bersedia menjadi penguji 1, membimbing serta mengarahkan penulis demi kesempurnaan penelitian.
7. Ibu Ns. Wiwiek Delvira, M.Kep selaku penguji 2 yang telah bersedia menjadi penguji 2, membimbing serta mengarahkan penulis demi kesempurnaan penelitian.
8. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
9. Tak ternilai rasa syukur, cinta dan kasih sayang saya berikan kepada keluarga saya yakni alm. Bapak Moh. Nur dan Ibu Ratna Juita yang telah memberikan perhatian kasih sayang serta dukungan, serta saudara/i saya Zaki Alfata, Nia Siska, Baginda Raja Mompang Harahap, Azkya Atya Inayati, Elfia Rahmi dan Muhammad Rais Hakim yang telah memberikan dukungan tiada henti demi keberhasilan penulis.
10. Setulus hati kepada rekan-rekan saya Ivana, Maulika, Yunita, Ester, Era, Rahmawati yang telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuan demi keberhasilan bersama.

11. Terima kasih tak hingga penulis berikan kepada Erma, Anti, Nina, dan Nadya yang telah bersedia mendengarkan keluhan penulis selama berkuliah, yang telah bersedia mendukung penulis kapan saja.

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

Pekanbaru, 21 Mei 2025

Tasya Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Bagi Masyarakat	7
1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.....	7
1.4.3 Bagi Penulis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Dasar Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Etiologi Hipertensi	8
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	9
2.1.4 Manifestasi klinis.....	9
2.1.5 Patofisiologi.....	10
2.1.6 Komplikasi.....	11
2.1.7 Penatalaksanaan	13
2.2 Konsep Dasar Terapi Relaksasi Otot Progresif	14

2.2.1 Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif	14
2.2.2 Tujuan	14
2.2.3 Mekanisme terapi.....	15
2.2.4 Indikasi.....	15
2.2.5 Prosedur terapi relaksasi otot progresif	16
BAB 3 METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus	21
3.2 Subyek Studi Kasus	21
3.2.1 Kriteria Inklusi	21
3.2.2 Kriteria Eksklusi	22
3.3 Fokus Studi.....	22
3.4 Definisi Operasional.....	22
3.5 Instrumen Studi Kasus	23
3.6 Metode Pengumpulan Data	23
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	24
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data.....	24
3.9 Etika Studi Kasus.....	25
3.9.1 <i>Informed Consent</i>	25
3.9.2 <i>Autonomy</i>	25
3.9.3 <i>Beneficience</i>	25
3.9.4 <i>Justice</i>	26
3.9.5 <i>Confidentiality</i>	26
BAB 4 PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.2 Pembahasan.....	34
4.3 Keterbatasan Penelitian	38
BAB 5 METODE PENELITIAN	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	40
5.2.1 Bagi Masyarakat.....	40
5.2.1 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	40
5.2.1 Bagi Penulis.....	40
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII	9
Tabel 4.1 Tabel tekanan darah sistolik dan diastolik subyek 1 <i>pre</i> dan <i>post</i> diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 6 hari.....	29
Tabel 4.2 Tabel tekanan darah sistolik dan diastolik subyek 2 <i>pre</i> dan <i>post</i> diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 6 hari.....	30
Tabel 4.3 Persentase penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik subyek I dan subyek 2	33

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 4.1 Grafik tekanan darah sistolik dan diastolik subyek 1 <i>pre</i> dan <i>post</i> diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 6 hari.....	31
Gambar 4.2 Grafik tekanan darah sistolik dan diastolik subyek I <i>pre</i> dan <i>post</i> diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 6 hari.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah	44
Lampiran 2. Lembar Kesediaan Pembimbing I	45
Lampiran 3. Lembar Kesediaan Pembimbing II	46
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Kti Pembimbing I.....	47
Lampiran 5. Lembar Konsultasi Kti Pembimbing II	50
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 7. Surat Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	52
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	53
Lampiran 9. Surat Kaji Etik	54
Lampiran 10. Lembar Persetujuan Responden Subyek 1	55
Lampiran 11. Lembar Persetujuan Responden Subyek 2	56
Lampiran 12. Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah Subyek 1	57
Lampiran 13. Lembar Observasi Pengukuran Tekanan Darah Subyek 2	58
Lampiran 14. Sop Pengukuran Tekanan Darah	59
Lampiran 15. Sop Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	62
Lampiran 16. Leaflet Terapi Relaksasi Otot Progresif	69
Lampiran 17. Kuesioner Tingkat Kepatuhan Minum Obat Subyek 1	70
Lampiran 18. Kuesioner Tingkat Kepatuhan Minum Obat Subyek 2	71
Lampiran 19. Surat selesai Penelitian	72
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	73