

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS UMBAN SARI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**CINDY PATRICIA RAMADHANI
NIM. P032214401006**

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

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS UMBAN SARI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma D III Keperawatan



**CINDY PATRICIA RAMADHANI
NIM. P032214401006**

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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Cindy Patricia Ramadhani
Tempat / Tanggal Lahir : Pekanbaru , 10 November 2023
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Mujair V
Email : cindypatriciaramadhani10@gmail.com
Nama Ayah : Ferry Irawan
Nama Ibu : Nurhayati

Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Lulus
1.	Tk Aisyah VI	Pekanbaru	2010
2.	SDN 149 Pekanbaru	Pekanbaru	2016
3.	SMPN 1 Pekanbaru	Pekanbaru	2019
4.	SMAN 3 Pekanbaru	Pekanbaru	2022
5.	Poltekkes Kemenkes Riau	Pekanbaru	2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cindy Patricia Ramadhani
NIM : P032214401006
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, 26 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Cindy Patricia Ramadhani
Mengetahui

Pembimbing Utama

Ns. Ruserina SPd,S.Kep.,M.Kes
NIP. 196504241988032002

Pembimbing Pendamping

Ns. Wiwiek Delvira , S.Kep, M.Kep
NIP.197410081997032001

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUIJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 26 MEI 2025**

Oleh

Pembimbing Utama

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop followed by a vertical line and a small hook.

Ns. Rusherina, SPd.S.Kep.,M.Kes
NIP. 196504241988032002

Pembimbing Pendamping

A handwritten signature in blue ink, featuring a long horizontal stroke followed by a loop and a vertical line.

Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep
NIP. 197410081997032001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBAN SARI

Telah Diuji

Pada Tanggal 26 Mei 2025

Ketua Penguji

Ns. Rusherina , SPd,S.Kep.,M.Kes
NIDN. 4024046501

Penguji Anggota 1

Ns. Masnun , SST..S.Kep., M.Biomed
NIDN. 4021126401

Penguji Anggota II

Bapak Husnan,S.Kp., MKM
NIDN. 4010056501

Tim Penguji

(.....)


(.....)


(.....)


Mengetahui,

Ketua

Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns. Yulianto, S.Kep.,M.Pd., MPH
NIP. 19720714992031003

Ketua

Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


Ns.Syafrisar Merti Aritubella,M.Kep
NIP. 198702192018012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari”. Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan laporan 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 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

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

1. Ibu Rully Hevrialni , SST, Bdn, M.Keb, MH selaku Direktur Politkenik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan hingga saat ini.
2. Bapak Ns.Yulianto,S.Kep.,M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Ibu Ns.Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III keperawatan Riau yang telah menyiapkan segala fasilitas pendukung selama perkuliahan di Jurusan Keperawatan Riau
4. Ibu Ns. Rusherina , SPd,S.Kep.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing utama yang telah memberikan pengarahan masukan dan bimbingan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya tulis ilmiah ini .

5. Ibu Ns. Wiwiek Delvira , S.Kep, M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan Karya tulis ilmiah ini .
6. Ibu Ns. Masnun,SST.,S.Kep.,M.Biomed selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
7. Bapak Husnan ,S.Kp.,MKM selaku dosen penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua penulis yaitu, ayahanda tercinta Ferry Irawan dan mama tersayang Nurhayati, kakakku Novera Putri Ramadhani serta keluarga yang telah memberikan doa dan motivasi yang tiada henti-hentinya kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Jurusan Keperawatan .

Penulis menyadari Karya Tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna oleh sebab itu , saran dan kritik yang membangun diharapkan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini . Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat kelak bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru , 26 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
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	5
1.4.2. Bagi Instansi Pendidikan	5
1.4.3. Bagi Puskesmas	5
1.4.4. Bagi Pasien	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Lansia	6
2.1.1. Pengertian Lansia	6
2.1.2. Batasan Usia Lansia	6
2.1.3. Ciri-Ciri Lansia	7
2.1.4. Teori Proses Menua	8
2.1.5. Tipe Lanjut Usia.....	10
2.2 Konsep Hipertensi	11
2.2.1. Pengertian	11
2.2.2. Etiologi	11
2.2.3. Klasifikasi	14
2.2.4. Jenis	14
2.2.5. Patofisiologi.....	15
2.2.6. Manifestasi Klinis	16
2.2.7. Komplikasi	16
2.2.8. Penatalaksanaan	17
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif	19
2.3.1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif	19
2.3.2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif	20
2.3.3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif	20

2.3.4.	Indikasi Relaksasi Otot Progresif	21
2.3.5.	Kontra indikasi Relaksasi Otot Progresif	21
2.3.6.	Gerakan Relaksasi Otot Progresif.....	21
BAB 3	METODE STUDI KASUS	26
3.1.	Jenis dan Desain Studi Kasus	26
3.2.	Subjek Studi Kasus	26
3.2.1.	Kriteria Inklusi Subjek	26
3.2.2.	Kriteria Enklusi Subjek	26
3.3.	Fokus Studi	27
3.4.	Defenisi Operasional	27
3.5.	Instrumen Studi Kasus	28
3.6.	Metode Pengumpulan Data	28
3.7.	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	29
3.8.	Analisa Data dan Penyajian Data	29
3.9.	Etika Studi Kasus	30
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1.	Hasil Penelitian	32
4.1.1.	Gambaran Hasil Penelitian	32
4.1.2.	Gambaran Subjek Studi Kasus	33
4.1.3.	Pemaparan Fokus Subyek Studi Kasus	34
4.2.	Pembahasan	38
4.3.	Keterbatasan Studi Kasus	42
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1.	Kesimpulan	43
5.2.	Saran	43
5.2.1.	Bagi Masyarakat	43
5.2.2.	Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	44
5.2.3.	Bagi Penulis	44
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN – LAMPIRAN		47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>The Join Nation Comitten on Detection, Evolution and Treatmen of High Blood Presure 2014</i>	14
Tabel 4.1 Karakteristik Subyek	33
Tabel 4.2 Gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan gerakan relaksasi otot progresif	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tarik Nafas Dalam	22
Gambar 2.2	Gerakan Melatih Otot Tangan	23
Gambar 2.3	Gerakan Melatih Otot Bahu , Mata dan Dahi	24
Gambar 2.4	Gerakan Melatih Otot Punggung dan Dada	25
Gambar 2.5	Gerakan Melatih Otot Kaki	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penentuan Judul KTI	47
Lampiran 2 Lembar Kesiadaan Pembimbing 1	48
Lampiran 3 Lembar Kesiadaan Pembimbing 2	49
Lampiran 4 Surat Izin Pra Penelitian.....	50
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian DPMPTSP.....	51
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol	52
Lampiran 7 Surat Penelitian Izin Dinas Kesehatan	53
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian	54
Lampiran 9 Lembar Informend Consent Subjek 1	55
Lampiran 10 Lembar Informed Consent Subjek 2	56
Lampiran 11 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik	57
Lampiran 12 Lembar Konsultasi	58
Lampiran 13 Lembar Revisi Bersama Penguji	64
Lampiran 14 Lembar Sop Pengukuran Tekanan Darah	66
Lampiran 15 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	70
Lampiran 16 Lembar Observasi Penelitian	76
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian	77

DAFTAR SINGKATAN

WHO : World Health Organization

RISKESDAS : Riset Kesehatan Dasar

MSG : Monosodium Glutamat

SOP : Standar Operasional Prosedur