

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

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



**SELMA RAHMADANI
NIM. P032214401118**

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

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

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



**SELMA RAHMADANI
NIM. P032214401118**

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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Selma Rahmadani

Tempat/Tanggal Lahir : Pkl. Kerinci, 28 Oktober 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Email : selmarahmadani210@gmail.com

Alamat : Gg. Ananda, Pangkalan Kerinci

Nama Orang Tua

Ayah : Erizan

Ibu : Hendri Gusnawati

RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang Pendidikan	Tempat	Tahun Kelulusan
1.	SDN 006	Pangkalan Kerinci	2010-2016
2.	SMPN BERNAS	Pangkalan Kerinci	2016-2019
3.	SMAN 1	Pangkalan Kerinci	2019-2022
4.	Diploma III Keperawatan	Poltekkes Kemenkes Riau	2022-2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selma Rahmadani

Nim : P032214401118

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan ini sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis 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 ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 23 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Selma Rahmadani

Mengetahui:

Pembimbing Utama

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

Pembimbing Pendamping

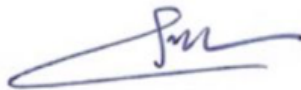
Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
NIP. 198702192018012001

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH
DISETUIJUI UNTUK DIUJIKAN
TANGGAL 26 Mei 2025**

Oleh

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

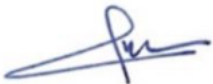
Telah Diuji

Pada Tanggal 26 Mei 2025

Tim Penguji

Ketua Penguji

Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep
NIDN.4008107401


(.....)

Anggota Penguji

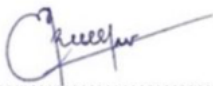
Penguji Anggota I

Ns. Sari Anggela, M.Kep., Sp.Kep.A
NIDN.4008108601


(.....)

Penguji Anggota II

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


(.....)

Mengetahui

Ketua
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


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

Ketua
Prodi DIII Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau


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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmatNya 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 untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Rully Hevriani, SST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu di Kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Bapak Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau dan selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi, serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, memberi motivasi,

dorongan dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu Ns. Sari Anggela, M.Kep., Sp.Kep.A selaku Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep selaku Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh staf dan dosen pengajar Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu selama penulis menimba ilmu di Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.
8. Teristimewa untuk orang tua penulis, yaitu Ibu Hendri Gusnawati dan Bapak Erizan beserta saudara-saudara penulis yang telah menunjukkan rasa cinta dan sayang kepada penulis sejak kecil, serta memberikan banyak bantuan materi, moral, dukungan, semangat dan doa untuk membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teruntuk sahabat penulis terimakasih telah membersamai penulis dikala susah dan senang, terimakasih untuk saran dan semangat yang diberikan kepada penulis selama proses perkuliahan.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Pekanbaru, 05 Mei 2025

Selma Rahmadani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN 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.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....	8
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	8
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	9
2.1.3 Etiologi Hipertensi.....	9
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	12
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	13
2.1.6 Komplikasi Hipertensi.....	15
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	16
2.2 Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	17

2.2.1	Pengertian Relaksasi Otot Progresif.....	17
2.2.2	Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	17
2.2.3	Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....	19
2.2.4	Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif.....	19
2.2.5	Gerakan Relaksasi Otot Progresif.....	20
2.3	Konsep Dasar Lansia.....	23
2.3.1	Pengertian Lansia.....	23
2.3.2	Batasan Usia Lansia.....	24
2.3.3	Ciri-Ciri Lansia.....	24
2.3.4	Masalah Pada Lansia.....	25
BAB 3	METODE STUDI KASUS.....	27
3.1	Jenis dan Desain Studi Kasus.....	27
3.2	Subjek Studi Kasus.....	27
3.3	Fokus Studi.....	28
3.4	Definisi Operasional Fokus Studi.....	28
3.5	Instrumen Studi Kasus.....	29
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	29
3.7	Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	30
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data.....	31
3.9	Etika Studi Kasus.....	31
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1	Hasil Studi Kasus.....	33
4.2	Pembahasan.....	37
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1	Kesimpulan.....	42
5.2	Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....		44
LAMPIRAN.....		47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	9
Tabel 4.1 Hasil Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	35
Tabel 4.2 Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Tarik Napas Dalam.....	20
Gambar 2.2 Gerakan Melatih Otot Tangan.....	21
Gambar 2.3 Gerakan Melatih Otot Bahu, Mata, dan Dahi.....	22
Gambar 2.4 Melatih Otot Punggung dan Dada.....	22
Gambar 2.5 Melatih Otot Kaki.....	23
Gambar 4.1 Grafik Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Subjek I Sebelum (Pre) Sesudah (Post) Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	37
Gambar 4.2 Grafik Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Subjek II Sebelum (Pre) Sesudah (Post) Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	47
Lampiran 2 SOP Relaksasi Otot Progresif.....	48
Lampiran 3 Formulir Penentuan Judul.....	54
Lampiran 4 Formulir Kesiadaan Pembimbing 1.....	55
Lampiran 5 Formulir Kesiadaan Pembimbing 2.....	56
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bersama Pembimbing 1.....	57
Lampiran 7 Lembar Konsultasi Bersama Pembimbing 2.....	59
Lampiran 8 Data Hipertensi Lansia 2024.....	60
Lampiran 9 Lembar Revisi Proposal Penguji 1.....	61
Lampiran 10 Lembar Revisi Proposal Penguji 2.....	62
Lampiran 11 Surat Lolos Uji Etik.....	64
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 13 Lembar Persetujuan Responden (Subyek I).....	66
Lampiran 14 Lembar Persetujuan Responden (Subyek II).....	67
Lampiran 15 Skala Ukur Kepatuhan Minum Obat (Subyek I).....	68
Lampiran 16 Skala Ukur Kepatuhan Minum Obat (Subyek II).....	69
Lampiran 17 Lembar Observasi.....	70
Lampiran 18 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	71
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	72
Lampiran 20 Lembar Konsultasi KTI (Pembimbing 1).....	77
Lampiran 21 Lembar Konsultasi KTI (Pembimbing 2).....	78
Lampiran 22 Lembar Revisi KTI (Penguji 1).....	79
Lampiran 23 Lembar Revisi KTI (Penguji 2).....	80

