

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP MANIFESTASI  
KLINIS HIPERTENSI DI DESA LICIN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar ahli madya keperawatan pada jenjang pendidikan Diploma III Keperawatan



Oleh

Risma Aulia Rahman

NIM 2001940

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
KAMPUS DAERAH SUMEDANG**

**2023**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP MANIFESTASI  
KLINIS HIPERTENSI DI DESA LICIN**

Oleh :  
Risma Aulia Rahman

Karya tulis ilmiah yang diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahli  
Madya Keperawatan Program Studi Diploma III Keperawatan

©Risma Aulia Rahman  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Mei 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang karya tulis ilmiah ini tidak boleh  
diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, di fotocopy, atau  
cara lainnya tanpa izin penulis

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Risma Aulia Rahman

NIM : 2001940

Program Studi : Diploma III Keperawatan UPI Kampus Sumedang

Institusi : Universitas Pendidikan Indonesia

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini adalah benar – benar merupakan hasil karya sendiri tanpa adanya jiplakan dari hasil karya atau pikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari terdapat bukti Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil jiplakan, maka saya akan bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Sumedang, Mei 2023  
Pembuat Pernyataan

Risma Aulia Rahman  
NIM. 2001940

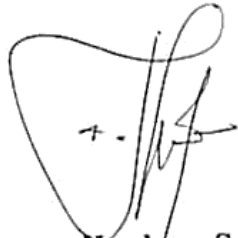
## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Risma Aulia Rahman, NIM 2001940, dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin”, telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing Prodi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang untuk diujikan.

Sumedang, Mei 2023

Mengetahui,

Pembimbing Utama,



Ahmad Purnama Hoedaya, S.Kp., M.Kes

NIP. 197700022008011016

Pembimbing Pendamping,



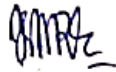
Dedah Ningrum, M.K.M.

NIP. 197101081993032002

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah oleh Risma Aulia Rahman NIM 2001940 dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin", telah dipertahankan di depan dewan penguji Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang pada Mei 2022.

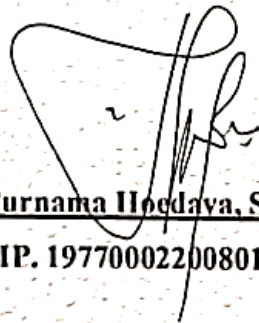
Dewan Penguji  
Penguji Ketua



**Popon Harveti, S.Kep.,Ners.,M.H.Kes.**

**NIP. 196708261997032001**

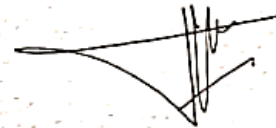
Penguji Anggota I



**Ahmad Purnama Hoedaya, S.Kp., M.Kes**

**NIP. 197700022008011016**

Penguji Anggota II



**Dedah Ningrum, M.K.M.**

**NIP. 197101081993032002**

Ketua Prodi



**Ns. Dewi Dolifah, M. Kep**

**NIP. 197501202000032001**

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan karunia-Nya penulis diberikan kemudahan dan kelancaran dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah ini. Shalawat serta salam penulis curah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabat-sahabatnya, dan semoga sampai kepada kita semua selaku umatnya.

Karya tulis ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu tugas akhir di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Prodi D-III Keperawatan dengan karya tulis yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin”.

Dalam penulisan karya tulis ini, penulis tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan oleh banyak pihak, baik bantuan materi maupun non-materi. Maka dari itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Yudha Munajat Saputra, M.Ed. selaku direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
2. Ibu Dewi Dolifah, S.Kep., Ners., M. Kep, selaku ketua program studi DIII Keperawatan UPI Kampus Sumedang.
3. Bapak Ahmad Purnama Hoedaya, S.Kp., M.Kes. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan sebagian waktunya serta memberikan pemikirannya berbagai saran dan masukkan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
4. Ibu Dedah Ningrum, M.K.M. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan sebagian waktunya serta memberikan pemikirannya berbagai saran dan masukkan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
5. Seluruh ibu/bapak dosen D-III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yang sudah memberikan ilmu dan pembelajaran selama proses perkuliahan berlangsung.
6. Ibu dan bapak perangkat Desa Licin serta Perawat Puskesmas Cimalaka yang telah memberikan izin penelitian serta memberikan data-data yang diperlukan.

7. Ibu-ibu kader Desa Licin yang setiap hari membantu mengantarkan ke rumah warga yang bersangkutan.
8. Alm. Mamah tercinta yang telah mendidik anak dengan sangat baik, semoga mamah bisa bangga atas hal ini. Ayah yang sudah membanting tulang mencari pundi-pundi rupiah untuk anak-anaknya dapat bersekolah serta adik yang senantiasa memberikan bantuan disaat kakaknya lelah dan menjadi alasan agar dapat menjadi kakak yang hebat.
9. Member grup mencari nasabah Afifah, Aulia, Denanda, Hilmi, Mira, Rivany, Sri, Tia dan Via atas *support system* dan bantuan yang telah diberikan.
10. Teman-teman kelas 3B serta teman-teman lainnya yang turut serta memberikan dukungan dan semangat yang begitu banyak.
11. Tak lupa kepada diri sendiri yang senantiasa mampu menyelesaikan karya tulis ini walaupun banyak tenaga dan pikiran yang terkuras serta rasa capek dan lelah setiap harinya namun tetap berjuang sejauh ini, *so proud of me*.

Dalam penulisan karya tulis ini, penulis menyadari bahwa banyak sekali kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengalaman penulis. Namun penulis telah berusaha semaksimal mungkin. Penulis menyadari bahwa penulis hanyalah manusia biasa yang tidak luput dari kesalahan. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran dari pembaca sehingga dapat dijadikan pedoman untuk kedepannya agar karya tulis ini menjadi lebih baik dan bermanfaat dimasa yang akan datang.

Sumedang, Mei 2023

Penulis

# **PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP MANIFESTASI KLINIS HIPERTENSI DI DESA LICIN**

**Risma Aulia Rahman<sup>1</sup>, Ahmad Purnama Hoedaya<sup>2</sup>, Dedah Ningrum<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia  
Kampus di Sumedang

<sup>2</sup>Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di  
Sumedang

## **ABSTRAK**

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang berisiko mengalami Penyakit Jantung Koroner (PJK), gagal ginjal, gangguan fungsi saraf, menyebabkan stroke bahkan menyebabkan kematian. Hipertensi yaitu dimana kondisi tekanan darah seseorang menunjukkan nilai sistolik  $\geq 140$  mmHg dan besar nilai diastolik  $\geq 90$  mmHg. Menurut data Dinkes Kabupaten Sumedang terdapat 227.972 kasus penderita hipertensi. Kecamatan Cimalaka dengan penderita sebanyak 11.688 kasus. Manajemen dari pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi. Dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dan desain *one group pre-posttest* yaitu satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang menggunakan teknik kriteria *purposive sampling*. Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari 30 responden diperoleh rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan tindakan terapi yaitu 149,46/92,58 mmHg, rata-rata nadi yaitu 83,88x/menit dan rata-rata pusing bernilai 0,76 dan setelah diberikan terapi diperoleh rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan tindakan terapi yaitu 141,50/90,17 mmHg, rata-rata nadi yaitu 79,82x/menit dan rata-rata pusing bernilai 0,60. Penggunaan terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi berupa perubahan nilai tekanan darah, nadi dan pusing memiliki pengaruh yang baik dibuktikan dengan perolehan nilai signifikan dengan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis  $H_1$  diterima dengan adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi. Penelitian ini dapat diterapkan lebih lanjut kepada penderita hipertensi khususnya sebagai salah satu alternatif pembantu dari pemberian obat hipertensi.

**Kata kunci : Terapi relaksasi otot progresif, terapi nafas dalam, manifestasi klinis hipertensi**



## **EFFECT OF RELAXATION THERAPY ON CLINICAL MANIFESTATIONS OF HYPERTENSION IN LICIN VILLAGE**

**Risma Aulia Rahman<sup>1</sup>, Ahmad Purnama Hoedaya<sup>2</sup>, Dedah Ningrum<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Student of Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Di  
Sumedang

<sup>2</sup>Lecturer Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Di  
Sumedang

### **ABSTRACT**

Hypertension is a chronic disease that is at risk of coronary heart disease (CHD), kidney failure, impaired nerve function, causing stroke and even causing death. Hypertension is a condition in which a person's blood pressure shows a systolic value of  $\geq 140$  mmHg and a diastolic value of  $\geq 90$  mmHg. According to data from the Sumedang District Health Office, there were 227,972 cases of hypertension. Cimalaka District with 11,688 cases of sufferers. Management of hypertension control can be carried out non-pharmacologically, namely progressive muscle relaxation therapy and deep breathing. The purpose of this study was to find out how relaxation therapy influences the clinical manifestations of hypertension. Using a quasi-experimental method and one group pre-posttest design, namely one intervention group without a control group, with a total of 30 respondents using purposive sampling criteria technique. Based on the results of the data obtained from 30 respondents, the average blood pressure before the therapeutic action was carried out was 149.46/92.58 mmHg, the average pulse was 83.88x/minute and the average dizziness was 0.76 and after being given. After therapy, the average blood pressure after the therapy was carried out was 141.50/90.17 mmHg, the average pulse was 79.82x/minute and the average dizziness was 0.60. The use of relaxation therapy on clinical manifestations of hypertension in the form of changes in blood pressure, pulse and dizziness has a good effect as evidenced by the acquisition of a significant value with a p-value of  $0.000 < 0.05$ , so the H1 hypothesis is accepted with the effect of relaxation therapy on clinical manifestations of hypertension. This research can be further applied to hypertension sufferers, especially as an alternative assistant to hypertension drug administration.

**Keywords : progressive muscle relaxation therapy, deep breathing therapy, clinical manifestations of hypertension**

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Hipotesis Penelitian .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.4.1 Tujuan Umum .....	3
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1 Manfaat Akademik.....	4
1.5.2 Manfaat Praktis .....	4
1.5.3 Manfaat Pengembangan.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Konsep Terapi Relaksasi.....	5
2.1.1 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	5

2.1.2 <i>Diaphragmatic Breathing</i> .....	8
2.1.3 <i>Attention Focusing Exercise</i> .....	9
2.1.4 <i>Behavioral Relaxation Training</i> .....	11
2.2 Konsep Hipertensi.....	12
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	12
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	12
2.2.3 Etiologi Hipertensi .....	12
2.2.4 Patofisiologi Hipertensi.....	13
2.2.5 Pathway Hipertensi .....	14
2.2.6 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	14
2.2.7 Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	15
2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi.....	15
2.2.9 Pencegahan Hipertensi .....	16
2.2.10 Komplikasi Hipertensi .....	16
2.3 Penelitian Terdahulu .....	17
2.4 Kerangka Teori .....	19
2.5 Kerangka Konsep.....	20
<b>BAB III</b> .....	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
3.1 Desain Penelitian .....	21
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	21
3.3 Subjek Penelitian .....	21
3.3.1 Populasi .....	21
3.3.2 Sampel.....	22
3.4 Definisi Operasional .....	22
3.5 Instrumen Penelitian .....	24
3.6 Prosedur Penelitian .....	24
3.7 Teknik Pengolahan Data dan Penyajian Data .....	25

3.7.1 Teknik Pengolahan Data .....	25
3.7.2 Penyajian Data .....	25
3.8 Analisa Data.....	26
BAB IV .....	27
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	27
4.2. Gambaran Kegiatan Penelitian.....	27
4.3 Hasil Penelitian .....	28
4.3.1 Karakteristik Responden .....	28
4.3.2 Analisis Univariat .....	29
4.3.3 Analisis Bivariat.....	32
4.4 Pembahasan.....	33
4.4.1 Sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam .	33
4.4.2 Sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam..	34
4.4.3 Pengaruh intervensi terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap manifestasi klinis hipertensi di Desa Licin .....	34
BAB V .....	36
KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1 Kesimpulan .....	36
5.2 Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	38
LAMPIRAN.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Hipertensi .....	14
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep .....	20
Gambar 4.1 Peta Lokasi Penelitian .....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	17
Tabel 3.1 <i>One Group Pretest Posttest Design</i> .....	217
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan dan Pekerjaan di Desa Licin (n=30).....	28
Tabel 4.2 Rata-Rata Data Hari 1-4 Penelitian Sebelum Intervensi.....	29
Tabel 4.3 Rata-Rata Data Hari 1-4 Penelitian Sesudah Intervensi .....	30
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah, Nadi dan Pusing Sebelum Intervensi.....	31
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah, Nadi dan Pusing Sesudah Intervensi .....	31
Tabel 4.6 Uji Normalitas ( <i>Shapiro Wilk</i> ) .....	32
Tabel 4.7 Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin (n=30) .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	41
Lampiran 2 SOP Terapi Relaksasi Napas Dalam .....	44
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	45
Lampiran 4 Informed Consent .....	46
Lampiran 5 Jadwal Kegiatan.....	47
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	48
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian .....	52
Lampiran 8 Data Hasil SPSS .....	55
Lampiran 9 Dokumentasi .....	58
Lampiran 10 Surat izin.....	59
Lampiran 11 Cek Hasil Turnitin .....	62

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, R. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Alang, A. H. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (behaviour). 7.
- Ananda, S. R., Idrus, H. H., & Fattah, N. (2020). Karakteristik Faktor Risiko Hipertensi di Makassar Tahun 2017.
- Anggraini, Y. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. 5(1).
- Arikunto, Suharsimi. (2005). Manajemen Penelitian. Jakarta:Rineka Cipta
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. 1.
- Gunawan, A., Prahasanti, K., & Utama, M. R. (2020). Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Yang Terinfeksi Covid 19. *jurnal implementasi husada*, 1(2), 136. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.4972>
- Hasbullah, H., & Rahmawati, E. Y. (2015). Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1). <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i1.163>
- Lase, L. D. (2019). Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa



Elisabeth.

- Mukhran, D. R. A., Faradina, S., Sari, K., Afriani, A., & Amna, Z. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 185–203. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22703>
- Nurhuda, d. (2019). Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Orif.
- Nurmaya, s. (2018). Pengaruh Dosis Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Nurmaya, s., & indrawati, u. (2018). Pengaruh Dosis Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjardowo Jombang.
- Narinduri, j. s. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.63>
- Saputra, M. Y., Oktarlina, R. Z., & Rengganis, D. W. S. (2023). Hubungan Ketepatan Peresepan Obat Anti Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hinosisi Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Ulinnuha, t. n. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis.

Utomo, s., & winarti, r. (n.d.). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.

Zai, y. p. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Lansia Di Desa Tuntungan II Kecamatan Pancur Batu Tahun 2019.