

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eyasintri  
NIM : 20130320055  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang penulis tulis ini benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka penulis bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 14 Juni 2017

Yang membuat pernyataan,

Eyasintri

## MOTTO

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap.”*

*(QS (Al-'Asyr) 94:5-8).*

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’, (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhan mereka, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.”*

*(QS. (Al-Baqarah) 2:45-46).*

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya.”*

*(QS. (Al-Baqarah) 2:286).*

*“Ccukuplah Allah bagiku, tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakal.”*

*(QS. (At-Taubah) 9 :129).*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Karya tulis ini saya persembahkan kepada :*

*Allah SWT atas kemudahan jalan yang diberikan-Nya, atas cinta-Nya, dan*

*karunia-Nya yang tak pernah berhenti kepada hamba*

*Rasulullah Muhammad SAW yang senantiasa mencintai umatnya,*

*Bapak Edy Muryan dan Ibu Emilda*

*Yang selalu setia mendoakan, mensupport, dan memotivasi saya tanpa henti untuk kesuksesan saya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan sampai saat ini. tak lupa kepada Atok M. Fauzi dan Nyai Qoryati telah memberikan doa untuk saya sehingga bisa menyelesaikan tugas ini dengan baik, dan juga kepada adik-adik saya Dwi Editio, Nadhiifah Rajwaa, dan Athalah Musyaffa yang selalu memberikan do'a dan support kepada saya, semoga Allah SWT selalu melindungi kita dan selalu menjadi anak-anak kebanggaan mamak bapak.*

*Ibu Ambar Relawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing terimakasih atas ilmu, waktu, dan kesabarannya dalam membimbing saya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan, serta ibu Resti Yulianti S, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran yang baik kepada saya.*

*Riko Yuliansyah, terimakasih sudah memberikan doa dan semangat selama ini.*

*Dan tidak lupa juga saya ucapan terimakasih kepada keluarga besar PSIK UMY 2013 dan teman teman terdekat saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas motivasi dan kerja sama yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian penelitian ini.*

*Semoga kita semua tetap dalam perlindungan dan diberikan kemudahan oleh*

*Allah SWT. Aamiin ya robbal 'alamin.*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh*

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, khususnya keapada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Ambar Relawati, S.Kep., Ns., M. Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu Resti Yulianti S, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB sebagai dosen penguji yang telah memberikan motivasi dan saran yang baik kepada saya.
5. Kedua orang tua yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang, cinta, *support*, dukungan moril, spiritual serta materi sehingga memperlancar penulis menyelesaikan penelitian ini.
6. Keluarga yang selalu memberikan doa dan dorongan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini.
7. Responden pada penelitian ini yaitu Penderita Hipertensi di Desa Monokromo Pleret Bantul.

8. Ibu Dukuh, ibu kader, dan petugas posyandu Desa Monokromo Pleret Bantul yang telah membantu penulis saat melakukan penelitian.
9. Teman-teman satu bimbingan dengan penulis yang sudah membantu dan mendukung penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
10. Teman di Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2013 dan semua yang selalu memberi dukungan, saran dan kritik kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
11. Sahabat-sahabat tercinta Ela May, Lulu'ul Aulia, Dwi Astuti, Nur Intan, Nurul Arifah, Astari Meidy, Nita Anjani, Asa Nusaerik, S.IP, Ratri Akbar, M. Iqbal, S.IP, dan Yerra Destiyari yang telah senantiasa memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
12. Teman seperjuangan *Skill lab* Karina Saraswati, Rina Widiya Hasim, Serly Widia, Labib Alfikri yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini serta teman-teman lainnya yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari kata sempurna. Atas kekurangan dan kesalahan dalam Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mohon maaf. Demi kebaikan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran. Akhir kata penulis mengharapkan semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin.

***Wassalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh***

Yogyakarta, 14 Juni 2017

EYASINTRI

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMPAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hipertensi .....	Error! Bookmark not defined.
B. Tekanan Darah .....	Error! Bookmark not defined.
C. <i>Progresive Muscle Relaxation</i> .....	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Konsep .....	Error! Bookmark not defined.
F. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Cara Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	Error! Bookmark not defined.

I.	Analisa Data .....	Error! Bookmark not defined.
J.	Etika Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan .....	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA .....		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		76

## DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO (2013)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Kriteria Hipertensi menurut JPC-V AS ...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Analisis Univariat .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Analisis Bivariat.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Karakteristik Responden berdasarkan Usia**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7 . Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Karakteristik Responden berdasarkan Konsumsi Obat.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9. Karakteristik Responden berdasarkan Olahraga**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 10. Tekanan Darah sebelum dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* pada penderita hipertensi usia pertengahan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 11. Tekanan Darah sesudah dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* pada penderita hipertensi usia pertengahan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 12. Tekanan Darah sebelum dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* pada penderita hipertensi lansia .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 13. Tekanan Darah sesudah dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* pada penderita hipertensi lansia .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 14. Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi *progressive muscle relaxation* pada usia pertengahan dengan Uji Wilcoxon (n=15)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 15. tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi *progressive muscle relaxation* pada usia pertengahan dengan Uji Wilcoxon (n=15)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 16. tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi *progressive muscle relaxation* pada lansia dengan Uji Wilcoxon (n=15)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 17. Tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi *progressive muscle relaxation* pada lansia dengan Uji Wilcoxon (n=15)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 18. Perbedaan tekanan darah sistolik sebelum terapi *progressive muscle relaxation* antara penderita hipertensi usia pertengahan dan penderita hipertensi lansia dengan Uji Mann-Whitney (n=15). .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 19. Perbedaan tekanan darah sistolik sesudah terapi *progressive muscle relaxation* antara penderita hipertensi usia pertengahan dan penderita hipertensi lansia dengan Uji Mann-Whitney (n=15). .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 20. Perbedaan tekanan darah diastolik sebelum terapi *progressive muscle relaxation* antara penderita hipertensi usia pertengahan dan penderita hipertensi lansia dengan Uji Mann-Whitney (n=15). .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 21. Perbedaan tekanan darah diastolik sesudah terapi *progressive muscle relaxation* antara penderita hipertensi usia pertengahan dan penderita hipertensi lansia dengan Uji Mann-Whitney (n=15). ....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 22. Perbedaan penurunan tekanan darah sistolik sesudah terapi *progressive muscle relaxation* antara penderita hipertensi usia pertengahan dan penderita hipertensi lansia dengan Uji Mann-Whitney (n=15).**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 23. Perbedaan penurunan tekanan darah diastolik sesudah terapi *progressive muscle relaxation* antara penderita hipertensi usia pertengahan dan penderita hipertensi lansia Uji Mann-Whitney (n=15). ....**Error! Bookmark not defined.**

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	30

## **DAFTAR SINGKATAN**

ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
ACTH	: Hormon Adrenokortikotropik
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
MSG	: Monosodium Glutamat
Na	: Natrium
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Izin Survey Pendahuluan
- Lampiran 2. Lembar Etik Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Informasi
- Lampiran 7. Lembar Kuesioner
- Lampiran 5. Surat Hasil Kalibrasi
- Lampiran 6. Kuesioner
- Lampiran 7. Hasil Analisis Data