

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION*
(*PMR*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TEJO KECAMATAN
KANOR KABUPATEN BOJONEGORO**



ANNA MAWADDATUR RAHMAH
NIM.18.02.01.2696

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2022

**PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESIIVE MUSCLE RELAXATION*
(*PMR*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TEJO KECAMATAN
KANOR KABUPATEN BOJONEGORO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Melanjutkan Penelitian**

**ANNA MAWADDATUR RAHMAH
NIM.18.02.01.2696**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2022

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : ANNA MAWADDATUR RAHMAH
NIM : 1802012696
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 04 OKTOBER 1999
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh pemberian *Progressive Muscle Relaxatio (PMR)* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro” tahun 2022 adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 13 Juli 2022

Yang Menyatakan



ANNA MAWADDATUR RAHMAH
NIM.18.02.01.2696

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : ANNA MAWADDATUR RAHMAH
NIM : 1802012696
Judul : PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TEJO KECAMATAN KANOR KABUPATEN BOJONEGORO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal Juli 2022.

Mengetahui :

Pembimbing I



Arifal Aris, S.Kep.,Ns., M.Kes
NIK: 19780821 200601 015

Pembimbing II



Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si.
NIK: 19800607 200512 014




LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : ANNA MAWADDATUR RAHMAH
NIM : 1802012696
Judul : PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA TEJO KECAMATAN KANOR KABUPATEN BOJONEGORO

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 28 Juli 2022

PANITIA PENGUJI :

		Tanda Tangan
Ketua	: Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes	
Anggota	: 1. Arifal Aris S.Kep., Ns., M.Kes.	
	: 2. Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si.	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris S.Kep., Ns., M.Kes
NIK: 19780821 200601 015

CURICULUM VITAE

Nama : Anna Mawaddatur Rahmah
Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 04 Oktober 1999
Alamat : Dusun Ndukoh, Desa Tejo, Rt.05/Rw.02,
Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :

1. TK Bustanul Atfal Pesen : Lulus Tahun 2006
2. MI Islamiyah Pesen : Lulus Tahun 2012
3. Mts Attanwir : Lulus Tahun 2015
4. MA Attanwir : Lulus Tahun 2018
5. Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2018 - 2022

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jabatan tertinggi adalah menjadi dirimu sendiri sebagaimana apa yang telah allah takdirkan saat menciptakanmu”

PERSEMBAHAN

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, islam dan kesehatan sehingga saya bisa menjalani hidup sampai detik ini.
2. Keluarga saya khususnya Kedua orang tua saya. Bapak Agus Karjani S.Ag.,S.pd.,M.pd.I & Ibu Hj. Ninik Suwartiningsih S.pd dan Kakak saya Maya Nur Kumalasari S.pd yang telah memberikan kasih sayang dan penjagaan melalui doa-doa tulus dari beliau.
3. Bapak ibu dosen serta pembimbing yang telah memberikan ilmu, serta memberikan banyak masukan dan bimbingan untuk saya dalam menyelesaikan studi ini.
4. Teman-teman yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan kelas C keperawatan angkatan 2018 yang telah memberikan banyak cerita suka maupun duka, semoga pertemanan kita bisa mengantarkan kita menuju kesuksesan bersama

ABSTRAK

Rahmah, Anna 2022. **Pengaruh Pemberian *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Arifal Aris, S,Kep., Ns., M.Kes (2) H. Dr. Dadang Kusbiantoro,S.Kep.,Ns., M.Si.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-post test* dengan teknik total sampling sebanyak 30 responden. Instrumen dalam penelitian ini yaitu lembar observasi tekanan darah sphygmomanometer. Hasil data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* diperoleh rata-rata 2,36. Dan setelah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* tekanan darah menurun rata-rata menjadi 1,53. Dan uji *wilcoxon signed rank test* dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Progressive Muscle Relaxation terapi relaksasi non farmakologi dengan gerakan mengencangkan dan melemskan otot-otot pada beberapa bagian tubuh tertentu. sehingga ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, *Progressive Muscle Relaxation*

ABSTRACT

Rahmah, Anna 2022. **The Effect of Giving Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Hypertension Sufferers in Tejo Village, Kanor District, Bojonegoro Regency.** Thesis of the S1 Nursing Study Program at the University of Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes (2) H. Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si.

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg at two measurements with an interval of 5 minutes in a state of sufficient rest or calm. The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation on blood pressure reduction in people with Hypertension. This study used a one-group pre-post test design with a total sampling technique of 30 respondents. The instrument in this study is a blood pressure observation sheet sphygmomanometer. The data results were analyzed using the wilcoxon signed rank test. The results showed that the blood pressure of the elderly with hypertension before being given Progressive Muscle Relaxation was obtained on average 2.36. And after being given Progressive Muscle Relaxation therapy the blood pressure decreased on average to 1.53. And the wilcoxon signed rank test with a significant value of $p=0.000$ ($p<0.05$) which means there is an effect of Progressive Muscle Relaxation on blood pressure in elderly people with hypertension. Progressive Muscle Relaxation non-pharmacological relaxation therapy with toning movements and relaxing the muscles in certain parts of the body so that there is a clouding of blood pressure reduction.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, *Progressive Muscle Relaxation*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Progresive Muscle Relaxation (PMR)* Terhadap Penurunan Tekanan Daraha Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro” sesuai waktu yang ditentukan.

Proposal ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Dr. Aziz Alimul Hidayat, M.Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan..
4. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal skripsi ini.

5. H. Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, pengetahuan, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal skripsi ini.
6. Ibu Hj. Ninik Suwartiningsih S.Pd., dan Bapak Agus Karjani, S.Pd. ,M.Pd.i serta Kakak saya tercinta Maya Nur Kumalasari S.Pd. dan semua keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doanya demi kelancaran dan keberhasilan dalam menempuh studi di Fakultas ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
7. Seluruh angkatan 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan khususnya untuk kelas C, yang telah bersama-sama berjuang dari semester 1 hingga semester akhir.
8. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moral dan materi dalam terselesaikannya skripsi ini.

Lamongan, 13 juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURRICULUM VITAE</i>	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1: PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.2 Konsep <i>Progresive Muscle Relaxation</i>	14
2.3 Konsep Tekanan Darah	21
2.4 Konsep Hipertensi	27
2.5 Kerangka Konsep	37
2.6 Hipotosis	38
BAB 3: METODE PENELITIAN.....	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	40

3.3	Kerangka Kerja.....	40
3.4	Populasi, Sampel, dan Sampling	42
3.5	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	43
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data	45
3.7	Analisa Data	48
3.8	Etika Penelitian.....	49
BAB 4: HASIL PENELITIAN.....		50
4.1	Hasil Penelitian.....	50
3.1	Pembahasan	55
BAB 3: PENUTUP		61
5.1	Kesimpulan.....	61
5.2	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Usia Dewasa (> 18 tahun) dan lansia	22
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi JNC	28
Tabel 3.1 Definisi Operasional pengaruh <i>Progresive Muscle Relaxation</i> Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro	44
Tabel 4.1 Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Usia Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabpaten Bojonegoro	55
Tabel 4.2 Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro	56
Tabel 4.3 Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro	56
Tabel 4.4 Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Pekerjaan Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro	57
Tabel 4.5 Distribusi Tekanan Darah Sebelum Diberikan <i>Progresie Muscle Relaxation</i> Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Bulan Juni 2022	58
Tabel 4.8 Distribusi Tekanan Darah Sesudah Diberikan <i>Progresie Muscle Relaxation</i> Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Bulan Juni 2022	59
Tabel 4.7 Pengaruh Terapi <i>Progresie Muscle Relaxation</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Bulan Juni 2022 Hipertensi Di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Menggenggam dan otot tangan bawah.	15
Gambar 2.2 Gerakan melatih otot bagian tangan bagian belakang.	16
Gambar 2.3 Gerakan melatih otot biseps (otot besar bagian atas pangkal lengan)	16
Gambar 2.4 Gerakan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.	17
Gambar 2.5 Gerakan otot dahi.	17
Gambar 2.6 Gerakan otot mata.....	18
Gambar 2.7 Gerakan otot rahang	18
Gambar 2.8 Gerakan otot mulut.	18
Gambar 2.9 Gerakan otot leher belakang.	19
Gambar 2.10 Gerakan otot leher depan.....	19
Gambar 2.11 Gerakan otot punggung	20
Gambar 2.12 Gambar melemaskan otot dada.	20
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.....	37
Gambar 3.1 Rancangan Desain	40
Gambar 3.2 Kerangka kerja pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Desa Tejo Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.....	41