

**PENGARUH RELAKSASI OTOGENIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
BANJARAN KEC. BAURENO KAB. BOJONEGORO**

SKRIPSI



Oleh :
SITI KHOIROTUL UMAH
(12.02.01.1095)

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

**PENGARUH RELAKSASI OTOGENIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
BANJARAN KEC. BAURENO KAB. BOJONEGORO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

SITI KHOIROTUL UMAH

NIM 12.02.01.1095

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : SITI KHOIROTUL UMAH
NIM : 12.02.01.1095
TEMPAT, TGL LAHIR : BOJONEGORO, 08 JANUARI 1995
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul : "Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro" 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 mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 16 Mei 2016

Yang menyatakan



SITI KHOIROTUL UMAH

NIM 12.02.01.1095

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : SITI KHOIROTUL UMAH
NIM : 12.02.01.1095
Judul : PENGARUH RELAKSASI OTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA BANJARAN KECAMATAN
BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: Mei 2016

Mengetahui :

Pembimbing I



ARIPAL ARIS S.Kep. Ns. M.Kes
NIK. 1978 0821 2005 09 1 013

Pembimbing II



DIAN NUR AFIFAH S.ST. M.Kes
NIK. 1985 08 14 2007 026

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi di
Program Studi S1 Kependidikan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 16 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : 1. H.Alifin SKM.M.Kes



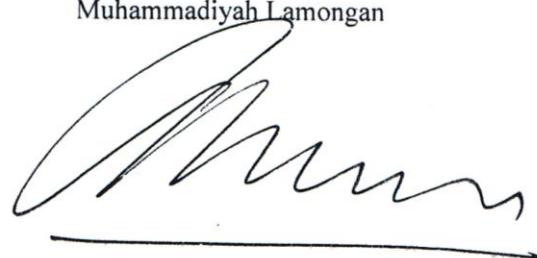
.....
.....
.....

Anggota : 1. Arifal Aris S.Kep.Ns.M.Kes

2. Dian Nur Afifah S.ST.M.Kes

Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep, M.Kes
NBM. 936.665

CURRICULUM VITAE

Nama

: Siti Khoirotul Umah

Tempat, Tgl. Lahir

: Bojonegoro, 08 Januari 1995

Alamat Rumah

: Dusun Banjaran 11/03 Desa Banjaran Kecamatan
Baureno Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur

Pekerjaan

: Mahasiswi

Riwayat Pendidikan :

1. TK An-Nafi'ah Banjaran : Lulus Tahun 2000
2. MI An-Nafi'ah Banjaran : Lulus Tahun 2006
3. MTs At- Tanwir Talun : Lulus Tahun 2009
4. MA At-Tanwir Talun : Lulus Tahun 2012
5. Prodi S1-Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2012 sampai tahun 2016.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Tiada yang lebih berat timbangan Allah pada hari akhir nanti,
selain taqwa dan akhlak mulia seperti wajah dipenuhi senyum untuk kebaikan
dan tidak menyakiti sesama” (HR Tirmidzi)*

MOTTO

*“Lakukan apapun yang kamu suka, bermimpilah, berdoalah, berusahalah
dan jadilah konsisten niscaya kesuksesan akan datang dengan sendirinya.
Karena sukses tidak diukur menggunakan kekayaan, tetapi sukses adalah sebuah pencapaian
yang kita inginkan”*

Skripsi ini saya persembahkan :

- ♥ Kedua orang tuaku, (Bpk. Zainuri & Ibu Insiyah) yang tercinta. Atas usaha serta jerih payah dan Do'anya yang tiada henti-hentinya diberikan kepadaku sehingga dapat mencapai cita-cita yang kuharapkan.
- ♥ Kakakku dan Adikku, seluruh keluarga besarku dan seluruh orang yang menyayangiku, terima kasih atas do'a , dukungan, bantuan dan motivasi yang telah diberikan kepada saya selama ini.
- ♥ Seluruh dosen STIKES Muhammadiyah Lamongan khususnya dosen pembimbing (pak Arifal Aris, S.Kep, Ns, M.Kes dan bu Dian Nuraffah, S. ST, M.Kes) yang tak bosan-bosannya membimbingku dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ♥ Dan tidak lupa pula kepada teman-temanku dari kelas B angkatan 2012 yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan bantuan dan motivasi yang telah diberikan kepada saya selama ini.

Kalian semua merupakan bagian dari hidupku....

ABSTRAK

Siti, Khoirotul Umah 2016. **Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Arifal Aris, S.Kep, Ns, M.Kes. (2) Dian Nurafifah, S.ST, M.Kes

Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah diastolik dan sistolik, dengan konsisten diatas 140 / 90 mmHg. Dari survei awal yang dilakukan di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, didapatkan 10 responden terdapat 8 responden mengalami penyakit hipertensi, dan yang 2 responden tidak mengalami penyakit hipertensi. Rata - rata tekanan sistolik 140 - 170 mmHg dan tekanan distolik 90 - 100 mmHg dengan usia rata - rata yaitu antara > 40 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh relaksasi otogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan *pre - eksperiment design* dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro sebanyak 40 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probolity sampling* dengan jenis *Consecutive sampling*, didapatkan sampel sebanyak 30 penderita hipertensi. Data penelitian diambil dengan cara observasi dan perlakuan relaksasi otogenik selama 7 hari. Analisa data menggunakan *uji paired t-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sejumlah 93,3%. Hasil analisa dengan *uji paired t-test* didapatkan $P= 0,000$ ($P<0,05$), maka H_1 diterima, artinya ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Berdasarkan penelitian ini, maka dianjurkan pada penderita hipertensi mencoba melakukan terapi non farmakologi yaitu dengan relaksasi otogenik untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : *Relaksasi Otogenik, Tekanan Darah, Hipertensi*

ABSTRACT

Siti, Khoirotul Ummah 2016. **Effect of Relaxation Autogenic To Decrease Blood Pressure In Patients with Hypertension in Banjaran Village Baureno District of Bojonegoro.** Thesis Program S1 Nursing, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Supervisor: (1) Arifal Aris, S.Kep, Ns, Kes. (2) Dian Nurafifah, S.ST, Kes

Hypertension is the increase in diastolic and systolic blood pressure, with consistently above 140/90 mmHg. From the initial survey done in the village Banjaran Baureno District of Bojonegoro, obtained 10 respondents which 8 respondents had hypertension, and 2 respondents did not have hypertension. Average - Average systolic pressure of 140-170 mmHg and diastolic pressure 90-100 mmHg with a mean age - average is between > 40 years. The purpose of this study was to analyze the effect of autogenic relaxation to the reduction of blood pressure in patients with hypertension in the village Banjaran Baureno District of Bojonegoro.

The research design used in this study is experimental with pre - experimental design approach to one group pre test and post test design. The population in this study were all patients with hypertension in the village Banjaran Baureno District of Bojonegoro as many as 40 respondents. In this study, the sampling technique used is non Probility sampling with type Consecutive sampling, obtained a sample of 30 patients with hypertension. The research data was collected by the observation and treatment autogenic relaxation on 7 days. Data analyzed using paired t-test with $\alpha = <0.05$.

The results showed that a decline in blood pressure some 93.3%. The results were analyzed by paired t-test obtained $P = 0.000$ ($P < 0.05$), then H1 is accepted, was there is the effect of autogenic relaxation to decrease blood pressure in patients with hypertension in the village Banjaran Baureno District of Bojonegoro.

Based on this research, it is recommended in hypertension patients necessary to non pharmacological therapy autogenic relaxation to lower blood pressure.

Keywords: *Relaxation Autogenic, Blood Pressure, Hypertension*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro*” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

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

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Subchan selaku kepala desa, yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian ini.
3. Arifal Aris, S.Kep.Ns. M.Kes. selaku Kaprodi S1 Keperawatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan dan pembimbing I, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan selama penyusunan skripsi ini.
4. Dian Nur Afifah S.ST.M.Kes. selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan selama penyusunan skripsi ini.

5. Bapak, ibu, kakak, adik dan semua keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan baik secara material maupun spiritual selama menempuh pendidikan di STIKES Muhammadiyah Lamongan hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan Angkatan 2012.
7. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 16 Mei 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURRIKULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Akademis.....	6
1.4.2 Bagi Praktisi.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Relaksasi.....	8
2.1.1 Pengertian Relaksasi	8
2.1.2 Jenis-Jenis Relaksasi	8
2.1.3 Tujuan Relaksasi	10
2.1.4 Manfaat Relaksasi	10

2.1.5	Tahap-Tahap Relaksasi	12
2.2	Konsep Relaksasi Otogenik	14
2.2.1	Pengertian Relaksasi Otogenik	14
2.2.2	Tujuan Relaksasi Otogenik	15
2.2.3	Manfaat Relaksasi Otogenik	15
2.2.4	Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Tubuh	17
2.2.5	Tahapan Kerja Relaksasi Otogenik	18
2.2.6	Evaluasi Relaksasi Otogenik.....	21
2.2.7	Hubungan Relaksasi Otogenik Dengan Respon Tubuh	21
2.2.8	Saran-Saran yang Perlu di ikuti dalam Relaksasi Otogenik.	22
2.3	Konsep Dasar Tekanan Darah	22
2.3.1	Pengertian Tekanan Darah	22
2.3.2	Cara Pengukuran Tekanan Darah.....	23
2.3.3	Faktor yang Mempertahankan Tekanan Darah	25
2.3.4	Pengaturan Tekanan Darah	26
2.3.5	Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	27
2.4	Konsep Dasar Hipertensi	29
2.4.1	Pengertian Hipertensi.....	29
2.4.2	Klasifikasi	29
2.4.3	Etiologi.....	30
2.4.4	Jenis-Jenis Hipertensi	31
2.4.5	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	32
2.4.6	Patofisiologi	34
2.4.7	Tanda dan Gejala Hipertensi.....	36
2.4.8	Komplikasi.....	37
2.4.9	Diagnosis Hipertensi.....	38
2.4.10	Pemeriksaan Penunjang	39
2.4.11	Pencegahan Hipertensi.....	41
2.4.12	Penanganan Hipertensi	41
2.5	Kerangka Konsep	46
2.6	Hipotesis	47

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	49
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	50
3.3 Kerangka kerja	50
3.4 Populasi, Sampling dan Sampel.....	52
3.4.1 Populasi	52
3.4.2 Sampling	52
3.4.3 Sampel.....	53
3.5 Identifikasi Variabel.....	54
3.6 Definisi Operasional.....	54
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data	57
3.7.1 Pengumpulan Data	57
3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data	58
3.7.3 Analisa Data	59
3.8 Etika Penelitian	62
3.8.1 <i>Informed Consent</i>	62
3.8.2 <i>Anonymity</i>	63
3.8.3 <i>Confidentiality</i>	63
3.8.4 <i>Right to Full Disclosure</i> atau Mendapatkan Jaminan Dari Perlakuan Yang Dilakukan	63

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	64
4.1.1 Data Umum	64
4.1.2 Data Khusus	67
4.2 Pembahasan.....	71
4.2.1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Relaksasi Otogenik	71
4.2.2 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Relaksasi Otogenik	73
4.2.3 Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	75

BAB 5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	76

DAFTAR PUSTAKA**LAMPIRAN - LAMPIRAN**

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	46
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tekanan Darah Normal Rata-Rata	Halaman 28
Tabel 2.2.	Klasifikasi pengukuran tekanan darah menurut JNC 7 (Joint National Committee)	29
Tabel 3.1	Desain penelitian relaksasi otogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2016.	50
Tabel 3.2	Definisi Operasional Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro	55
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi jenis kelamin penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2016.	65
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi umur penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2016.	65
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi pekerjaan penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2016.	66
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi pendidikan penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2016.	66
Tabel 4.5	Distribusi tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otogenik di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2016.	67
Tabel 4.6	Distribusi tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi otogenik di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2016.	68

Tabel 4.7	Distribusi Pengaruh relaksasi otogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2016.	68
Tabel 4.8	Distribusi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otogenik di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2016.	69
Tabel 4.9	Cross Tabs tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2016.	70

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Survey Awal
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Survey awal
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan dari Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Bojonegoro.
- Lampiran 6 Surat Balasan dari Kecamatan Baureno Bojonegoro
- Lampiran 7 Balasan Ijin Penelitian dari Kepala Desa Banjaran Baureno Bojonegoro
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Standart Operasional Prosedur
- Lampiran 11 Lembar Observasi
- Lampiran 12 Tabulasi Data Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjaran Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro
- Lampiran 13 Hasil Tekanan Darah Hari ke-1 sampai ke-7
- Lampiran 14 Hasil SPSS
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti dan Lambang :

%	: Persentase
-	: Sampai
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
\leq	: Kurang dari sama dengan
&	: Dan
=	: Sama dengan
Σ	: Jumlah
\times	: Kali

Daftar Singkatan

M.M.Kes	: Manejemen Magister Kesehatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
No	: Nomor
Ns	: Nursing
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
MI	: Madrasah Ibtidaiyah
MTs	: Madrasah Tsanawiyah
MA	: Madrasah Aliyah
SPSS	: <i>Statistical Product And Service Solution</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SWT	: Subhanaallah Wataallah
TK	: Taman Kanak
WHO	: <i>World Health Organization</i>