

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
KARANGAGUNG KECAMATAN
PALANG KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI



HANDOKO SULISTANTO

NIM. 13.02.01.1339

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2017

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
KARANGAGUNG KECAMATAN
PALANG KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat kelulusan.**

HANDOKO SULISTANTO

NIM. 13.02.01.1339

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2017**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : HANDOKO SULISTANTO
NIM : 13.02.01.1339

TEMPAT, TANGGAL LAHIR : KUALALUMPUR, 25 FEBRUARI 1995

INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN (STIKES)

MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa proposal yang berjudul : “*Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban*” adalah bukan proposal 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 sangsi akademis.

Lamongan, 08 Maret 2017

Yang menyatakan

HANDOKO SULISTANTO
NIM.13.02.01.1339

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : HANDOKO SULISTANTO

NIM : 13.02.01.1339

Judul :PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
DESA KARANGAGUNG KECAMATAN PALANG
KABUPATEN TUBAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji skripsi pada
tanggal: 08 Maret 2017

Oleh:

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Isni Lailatul M., S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19890417201509070

Virgianti Nur F., S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 198309122006017

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi di
Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan

Tanggal : 08 Maret 2016

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

| | | | |
|---------|---|---|-------|
| Ketua | : | Drs.H.Budi Utomo, Amd.Kep.,M.Kes | |
| Anggota | : | 1. Isni Lailatul M., S.Kep., Ns., M.Kes | |
| | | 2. Virgianti Nur F., S.Kep., Ns., M.Kep | |

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan

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

CURICULUM VITAE

Nama : HANDOKO SULISTANTO
Tempat/Tgl Lahir : Kualalumpur, 25 Februari 1995
Alamat Rumah : Desa Karangagung
Kecamatan Palang Kabupaten Tuban
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :
1. TK Roudhotul alfal lulus tahun 2000
2. MI Salafiyah 1 lulus tahun 2006
3. MTS Muhammadiyah 1 Palang lulus tahun 2009
4. SMK Negeri 1 Tuban lulus tahun 2012
5. Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan
tahun 2013 - Sekarang

MOTTO

“Setiap ujian yang datang sebenarnya mempunyai banyak hikmah di sebaliknya, yakinlah bahwa setiap kesusahan yang kita tempuh pasti akan diganti dengan kebahagian.”

“Karena allah tidak membebankan seseorang melainkan dengan kesanggupannya”

“YAKUSA”

Skripsi ini aku persembahkan :

1. Terimah kasih kepada Allah SWT atas izinNyalah skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
2. Kepada kedua orang tuaku ibu dan bapak tercinta. Yang selalu memberikan do'a, kasih sayang dan semua pengorbanan yang tak henti-hentinya beliau berikan kepadaku disetiap langkahku.
3. Kepada seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat seperjuangan yang tiada henti memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

Sulistanto, Handoko, 2017. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karangagung Kec.Palang Kab. Tuban. Skripsi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Isni Lailatul Maghfiroh, S.Kep.,Ns, M.Kep. (2) Virgianti Nur Faridah, S.Kep.,Ns.M.Kep

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang dapat menimbulkan masalah kesehatan yang sering dijumpai di tengah-tengah masyarakat. Salah satu terapi yang dapat digunakan dalam penanganan hipertensi dengan cara non-farmakologi yaitu relaksasi. Salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang diciptakan diri sendiri dengan cara mengabungkan imajinasi visual dengan menarik nafas. Sedangkan, relaksasi autogenik merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor kayakinan pasien, relaksasi nafas dalam. Desain penelitian ini dengan metode eksperimen semu, dengan pendekatan *Time series*. Menggunakan metode *consecutive sampling* didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Data penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Repeated Anova* dengan tingkat kemaknaan $p<0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada penderita hipertensi sebelum dilakukan relaksasi memiliki tekanan darah rata-rata 167,16 mmHg sedangkan setelah dilakukan relaksasi memiliki tekanan darah rata-rata 141,3 mmHg. Berdasarkan hasil uji *Repeated Anova* didapatkan nilai $F(46,210)$ dengan nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$. Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Autogenik

ABSTRACT

Sulistanto, Handoko, 2017. The Effect of Autogenic Relaxation on Reduced Blood Pressure of Hypertension Patients in Karangagung Village .Palang Tuban District. Thesis S1 Nursing STIKES Muhammadiyah Lamongan. Counselor (1) Isni Lailatul Maghfiroh, S.Kep., Ns, M.Kep. (2) Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns.M.Kep

Hypertension is one of the degenerative diseases that can cause health problems that are often encountered in the midst of society, One of the therapies that can be used in the treatment of hypertension by non-pharmacological means is relaxation, One of relaxation that can be done is autogenic relaxation. Autogenic relaxation is a relaxation that is self-created by combining the visual imagination by breathing. Meanwhile, autogenic relaxation is the development of relaxation response method by involving patient's confidence factor, deep breathing relaxation. This research design with quasi experiment method, with Time series approach. Using consecutive sampling method, there were 30 respondents. Research data then analyzed by using test of Repeated Anova with significance level $p < 0.05$. The results showed that in patients with hypertension before in-doing relaxation has an average blood pressure of 167.16 mmHg, while after in-doing relaxation has an average blood pressure of 141.3 mmHg. Based on the test results Repeated Anova got the value of F (46.210) with the value $p = 0.000$ where $p < 0.05$. The results of statistical tests show that there is an effect of autogenic relaxation on blood pressure decrease.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Autogenic Relaxation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT Yang Maha Esa karena atas Rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban” sesuai waktu yang ditentukan.

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

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

- 1) Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep. M. Kes, selaku ketua STIKES Muhammadiyah Lamongan.
- 2) Isni Lailatul M, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
- 3) Virgianti Nur F, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal
- 4) Murto S.Pd. selaku Kepala Desa Karangagung yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian
- 5) Bapak dan Ibu yang telah memberikan dukungannya baik moril dan materil, dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan semangat serta do'a agar segera lulus.
- 6) Seluruh responden yan telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.

7) Semua pihak yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan moril demi terselesainya skripsi ini.

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

Lamongan, 08 Maret 2016

Penyusun

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERNYATAAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iv |
| CURICULUM VITAE..... | v |
| HALAMAN MOTTO | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xiv |
| DAFTAR SIMBOL | xv |
| BAB 1 :PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1. Konsep Hipertensi | 8 |
| 2.1.1 Definisi Hipertensi | 8 |
| 2.1.2 Klasifikasi Hipertensi | 9 |
| 2.1.3 Patofisiologi Hipertensi | 10 |
| 2.1.4 Faktor Resiko Pemebab Hipertensi | 11 |
| 2.1.5 Gambaran Klinis Hipertensi | 15 |
| 2.1.6 Penatalaksanaan Hipertensi | 16 |
| 2.1.7 Komplikasi Hipertensi | 20 |
| 2.2. Konsep Hemodialisa Relaksasi Autogenik..... | 21 |
| 2.2.1 Definisi Relaksasi Autogenik | 21 |
| 2.2.2 Manfaat Teknik Relaksasi Autogenik | 21 |
| 2.2.3 Prinsip Pelaksanaan Relaksasi Autogenik | 24 |
| 2.3. Kerangka Konsep | 27 |
| 2.6 Hipotesis | 28 |
| BAB 3 :METODE PENELITIAN | |
| 3.1. Desain penelitian..... | 30 |
| 3.2. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 31 |
| 3.3. Variabel Penelitian..... | 32 |
| 3.4. Definisi Operasional | 32 |
| 3.5. Populasi, <i>Sample</i> dan <i>Sampling</i> | 35 |
| 3.5.1 Populasi Penelitian..... | 35 |
| 3.5.2 Metode Sampling..... | 36 |
| 3.5.3 Sampel Penelitian | 36 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.6 | Proses Pengumpulan Data | 38 |
| 3.6.1 | Tahap Persiapan..... | 38 |
| 3.6.2 | Tahap Pelaksanaan..... | 39 |
| 3.6.3 | Instrumen Penelitian | 40 |
| 3.7 | Analisa Data..... | 41 |
| 3.7.1 | Pengelolahan Data | 41 |
| 3.7.2 | Analisis Data..... | 42 |
| 3.7.3 | Penyajian Data | 43 |
| 3.8 | Kerangka Kerja | 44 |
| 3.9 | Etika Penelitian | 45 |
| 3.9.1 | <i>Respect For Human Difinity</i> | 45 |
| 3.9.2 | <i>Respect For Privacy and Confidentialy</i> | 46 |
| 3.9.3 | <i>Respect For Justice Inclusive</i> | 47 |
| 3.9.4 | <i>Balancing Harm and Benefits</i> | 48 |

BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| 4.1 | Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 50 |
| 4.2 | Data Umum..... | 50 |
| 4.3 | Data Khusus..... | 53 |
| 4.4 | Pembahasan | 57 |

BAB 5 : PENUTUP

| | | |
|-----|-----------------|----|
| 5.1 | Kesimpulan..... | 67 |
| 5.2 | Saran | 68 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 2.1 | Klasifikasi Hipertensi | 9 |
| Tabel 2.2 | Klasifikasi BMI | 18 |
| Tabel 3.1 | Definisi Oprasional Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017. | 34 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017 | 50 |
| Tabel 4.2 | Distriusi responden berdasarkan jenis kelamin di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017 | 51 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017 | 51 |
| Tabel 4.4 | Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017 | 52 |
| Tabel 4.5 | Data Khusus Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karanagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017 | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|--|----|
| Gambar 2.1 | Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017. | 27 |
| Gambar 3.1 | Desain Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017. | 31 |
| Gambar 3.2 | Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Desa Karangagung Kecamatan Palang Kabupaten Tuban 2017. | 44 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal penyusunan proposal
- Lampiran 2 Surat permohonan izin pengambilan survey awal
- Lampiran 3 Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 4 Surat balasan dari Kesatuan bangsa dan politik
- Lampiran 5 Standart Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 6 Lembar Observasi Intervensi
- Lampiran 7 Lembar pengukuran tekanan darah
- Lampiran 8 Tabulasi Data
- Lampiran 9 Lembar Analisa Data
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|--------------|--|
| BB | : Berat Badan |
| Depkes | : Departemen Kesehatan Republik Indonesia |
| Dr. | : Dokter |
| IMT | : Indeks Masa Tubuh |
| Kg | : Kilo Gram |
| M.kep | : Magister Keperawatan |
| M.kes | : Magister Kesehatan |
| mmHg | : Mili Meter Raksa |
| NIK | : Nomor Induk Kepegawaian |
| NIM | : Nomor Induk Mahasiswa |
| Ns | : <i>Ners</i> |
| RISKESDASNAS | : Riset Kesehatan Dasar Nasional |
| SLTP | : Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama |
| S.kep | : Sarjana Keperawatan |
| SMA | : Sekolah Menengah Atas |
| SD | : Sekolah Dasar |
| SST | : <i>Spinithalamic Tract</i> |
| SPSS | : <i>Statistical Product and Service Solutions</i> |
| STIKES | : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan |
| TB | : Tinggi Badan |
| TK | : Taman Kanak-Kanak |
| USA | : <i>United State of America</i> |
| WHO | : <i>World Health Organisation</i> |
| TD | : Tekanan Darah |
| S | : Sistolik |
| D | : Diastolik |

| | |
|-----|--|
| JNC | : <i>Joint Nasional Committee On Preventio, Detection, Evaluation, And Treatment Of Hight Blood Pressure</i> |
| H1 | : Hipotesis 1 |
| H0 | : Hipotesis 0 |
| ARA | : American Rheumatism Association |
| Ace | : Angiotensin Conferting Enzim |
| Na | : Natrium |
| Ca | : Kalsium |

DAFTAR SIMBOL

- n : Perkiraan jumlah sampel
N : Perkiraan besar populasi
Z : Nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$
p : Perkiraan proporsi
q : $1-p$ (100% - p)
d : Tingkat kesalahan yang dipilih ($d = 0,05$)
P : Persentase
Sp : Skor yang diperoleh
Sm : Skor maksimal
 μ : Rata Populasi
t : Σ rangking terkecil
 σ : standar deviasi
 n : jumlah sampel
Z : Skor Z
< : Kurang dari
> : Lebih dari