

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PIJAT KAKI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI BPLU SENJA CERAH
PANIKI BAWAH KOTA MANADO**

SKRIPSI

JULLIET CICILLYA TUMINTING

12061210



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2018

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PIJAT KAKI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI BPLU SENJA CERAH
PANIKI BAWAH KOTA MANADO**

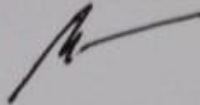
Yang disusun dan diajukan oleh :

JULIET CICILLYA TUMINTING

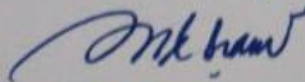
12061210

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi
pada tanggal 21 Mei 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

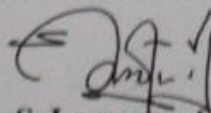
TIM PENGUJI



Dosen Penguji 1 : M. Consolatrix da Silva, S.kep., NS., MSN



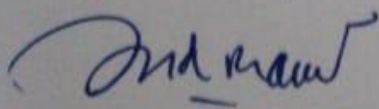
Dosen Penguji 2 : Dr. Indriani Yauri, MN



Dosen Penguji 3 : Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN

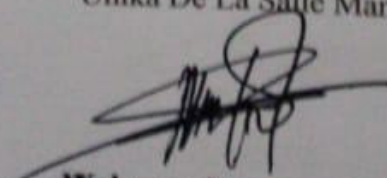
MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado



Dr. Indriani Yauri, MN

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

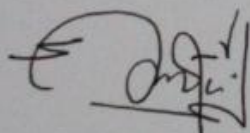
**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PIJAT KAKI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI BPLU SENJA CERAH
PANIKI BAWAH KOTA MANADO**

Nama : Julliet Cicillya Tuminting
NIM : 12061210
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,

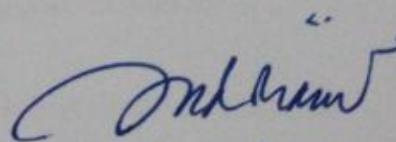
Manado, 21 Mei 2018

Pembimbing I



Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN

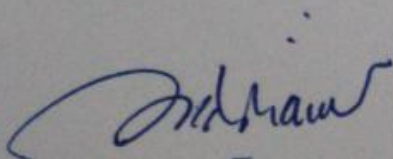
Pembimbing II



Dr. Indriani Yauri, MN

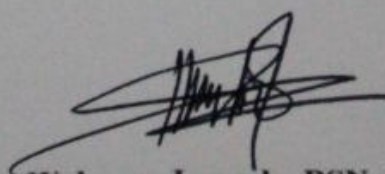
Mengetahui,

Dekan



Dr. Indriani Yauri, MN

Ketua Program Studi



Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI PIJAT KAKI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI BPLU SENJA CERAH
PANIKI BAWAH KOTA MANADO**

Tuminting, Cicillya, Juliet¹, Lamonge, S. Annastasia², Yauri, Indriani³

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan konsisten di atas 140/90 mmHg. Salah satu upaya penanganan pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi progresif adalah suatu ketrampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal atau subjek di luar dirinya.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot kaki progresif pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada pasien lansia dengan hipertensi.

Metode : Penelitian ini bersifat analisis kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dan pendekatan *pretest* dan *posttest control group design*. Populasi dari penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi yang tinggal dan menempati BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar observasi, lembar printout peraga, tensi meter, informed consent, dan lembar persetujuan tindakan, dan sphygmometer dan dianalisis menggunakan uji *T wilcoxon* dan *uji mann whitney*.

Hasil penelitian : Analisa didapatkan perbedaan yang signifikan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dengan *p value < 0,05* pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan.

Kesimpulan : Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif adalah efektif pada penurunan tekanan darah, dan mungkin dianggap sebagai terapeutik yang cocok untuk lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif

Referensi : Jumlah buku 10 jurnal 7

**EFFECTIVENESS OF THERAPY RELAXATION OF MOST PROGRESSIVE
FOOTWEAR MASSAGE TO DECREASE
BLOOD PRESSURE ON PATIENT LANSIA WITH**

HYPERTENSION IN BPLU UNDERCERRANCE BETWEEN

Tuminting, Cicillya, Juliet¹, Lamonge, S. Annastasia², Yauri, Indriani³

Abstract

Background: Hypertension is an increase in systolic and diastolic blood pressure consistently above 140/90 mmHg. Salahsatu handling efforts in patients with hypertension that can be done that is by therapy therapy progressive muscle relaxation. Relegation progressive is a skill that can be learned and in use to reduce or eliminate tension and experience a sense of comfort without being dependent on things or subjects outside him.

Purpose: This study aims to Analyze the difference in blood pressure before and after doing progressive leg muscle relaxation therapy in the control group and intervention group in elderly patients with hypertension.

Method: This research is a quantitative analysis This research uses quasi experimental design and pretest approach and posttestcontrol group design. The population of this study is elderly hypertensive patients who live and occupy BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado. Pengambilan samples using purposive sampling technique as much as 30 respondents. The instruments used in this study were observation sheets, display printout sheets, tension meters, informed consent, and action approval sheets, and spygnometers and were analyzed using the Wilcoxon T test and mann whitney test. The results showed significant differences in blood pressure in patients with blood pressure height before and after intervention of progressive muscle relaxation therapy with p value <0,05 in the experimental group whereas in the control group there was no significant difference.

Conclusion: The results of this study indicate that progressive muscle relaxation therapy is effective in decreasing blood pressure, and may be regarded as therapeutic suitable for elderly people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Therapy

References: Number of books 10 journals 7

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala bimbingan, pertolongan rahmat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Efektivitas Terapi Relaksasi Pijat Kaki Otot Progresif Di Wilayah Kerja BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado.

Adapun maksud dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Katolik De La Salle, Manado.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis mengalami berbagai hambatan dan kesulitan. Namun dengan adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta doa dari berbagai pihak maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan penuh ketulusan hati dan rasa hormat penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, MSC selaku Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Dr. Indriani Yauri, MN selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado juga selaku Dosen Pembimbing II dan juga merupakan dosen penguji II yang juga telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. **Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN** selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. M. Consolatrix da Silva, S.kep., NS, MSN selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini
5. Debby Ponto S.kep., Ns selaku Kepala BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado, memberi izin serta membimbing peneliti selama pengambilan data dan selama penelitian.

6. Papa, Mama, suami, anakku dan keluarga besar yang telah memberi doa, insiprasi dan dukungan baik secara moril maupun materil bagi penulis dalam kegiatan studi selama ini.
- 7 Teman saya Meystika Enggerlin Sidangoli yang boleh menjadi asisten dalam penelitian saya sehingga bisa selesai dalam pengambilan data penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan khususnya di Bagian Ilmu Keperawatan.

Manado 21 Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Tujuan Penelitian	4
1.3 Pertanyaan Penelitian	4
1.4 Ringkasan Isi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hipertensi pada lansia	6
2.2 Terapi relaksasi pijat kaki otot progresif	10
2.3 Relaksasi pijat kaki	11
2.4 Penelitian terkait	12
2.5 Aplikasi keperawatan menurut Calista Roy	24
2.6 Teori Calista Roy pada terapi relaksasi pijat kaki otot progresif	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka Konsep	29
3.2 Hipotesis	30
3.3 Definisi Operasional	31

BAB IV	METODE PENELITIAN	
4.1	Desain Penelitian	33
4.2	Lokasi Penelitian	34
4.3	Waktu Penelitian	34
4.4	Populasi	34
4.5	Sampel	35
4.6	Instrumen Penelitian	36
4.7	Pengumpulan Data	42
4.8	Analisa Data	43
4.9	Etika Penelitian	45
BAB V	HASIL PENELITIAN	
5.1	Data Demografi	47
5.2	Hasil karakteristik responden	48
5.3	Hasil Analisis univariat	49
5.4	Hasil Uji Normalitas	51
5.5	Analisis Bivariat	51
BAB VI	PEMBAHASAN	
6.1	Tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah intervensi	53
6.2	Efektifitas terapi pijat kaki otot progresif sebelum dan sesudah intervensi	55
6.3	Perbedaan tekanan darah penderita hipertensi kelompok kontrol dan kelompok intervensi	56
BAB VII	PENUTUP	
7.1	Kesimpulan	59
7.2	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Orang Dewasa	7
Tabel 2.4 Penelitian Terkait	18
Tabel 3.3 Definisi konseptual dan Operasional	31
Tabel 5.1 Data demografi usia responden penderita hipertensi di wilayah kerja BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di BPLU Senja Cerah paniki Kota Manado	48
Tabel 5.3 Tekanan darah sistolik Pre dan Post kelompok eksperimen penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah paniki Kota Manado	49
Tabel 5.4 Tekanan darah sistolik Pre dan Post kelompok kontrol penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah paniki Kota Manado	50
Tabel 5.5 Uji Wilcoxon sistolik eksperimen dan kontrol	51
Tabel 5.6 Uji Mann-Whitney sistolik pre dan post kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Konsep Teori Calista Roy	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Peneliti	29
Gambar 4.1 Pengumpulan Data	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Curriculum Vitae (CV)</i>	65
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	66
Lampiran 3	Lembar Kusioner	67
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Ujian Proposal	74
Lampiran 5	Lembar Revisi Proposal	75
Lampiran 6	Surat Ijin Permohonan Uji Reliabilitas Instrumen	76
Lampiran 7	Surat Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian	77
Lampiran 8	Surat Keterangan Penelitian dari Puskesmas Tateli	78
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	79
Lampiran 10	Lembar Revisi Skripsi	80
Lampiran 11	Master Tabel	81
Lampiran 12	Output Hasil Analisis Statistik	88
Lampiran 13	Lembar Konsultasi	98