

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DEWASA DI POSBINDU
DESA KENTENG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Indhita Merkusi
NIM : 202202269

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DEWASA DI POSBINDU
DESA KENTENG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Indhita Merkusi
NIM : 202202269


**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DEWASA DI POSBINDU DESA KENTENG**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 23 Oktober 2025

Pembimbing,



(Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D)




HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA DI POSBINDU DESA KENTENG

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :
Indhita Merkusi
NIM : 202202269

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 23 Oktober 2025

Susunan Dewan Penguji

- | | | | |
|----|--|-------------|---|
| 1. | Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D | (Penguji 1) |  |
| 2. | Ns. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep | (Penguji 2) |  |
| 3. | Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS | (Penguji 3) |  |

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 23 Oktober 2025



METERAI
TEMPEL
10000
CSE57ANX086173008

(Indhita Merkusi)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indhita Merkusi
NIM : 202202269
Program studi : S1 Keperawatan
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA DI POSBINDU DESA KENTENG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 23 Oktober 2025

Yang menyatakan



(Indhita Merkusi)

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Indhita Merkusi
Tempat Tanggal Lahir : Kebumen, 22 Maret 2004
Alamat : Semali, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen
Nomor Telepon : 085311340576
Alamat Email : indhitamerkusi@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA
DI POSBINDU DESA KENTENG**

Bebas dari plagiarism dan bukan hasil karya orang lain

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat di Gombong
23 Oktober 2025


(Indhita Merkusi)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng". Penulis menerima banyak sekali bantuan dan saran dalam menyusun skripsi ini, oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya, (Bapak Dicki Hertanto dan Ibu Ceppy Novitasari) yang senantiasa memberikan dorongan dan doa agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
2. Adik saya (Junarian Okarpa) yang sangat saya sayangi, saya berharap usaha saya dalam menyelesaikan studi dapat menjadi inspirasi dan motivasi untuk adik saya.
3. Dr. Hj. Herniyatun, M. Kep., Sp. Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Eka Riyanti, M. Kep., Sp. Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Ike Mardiaty Agustin., S.Kep., M. Kep., Sp. Kep. Jiwa, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
7. Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saya banyak arahan dan kritikan yang membangun.
8. Kepala Puskesmas Sempor II yang telah memberikan izin untuk melakukan studi pendahuluan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Sempor II.
9. Kepala Desa Kenteng yang telah memberikan izin untuk melakukan studi penelitian di wilayah kerja Puskesmas Sempor II tepatnya di Desa Kenteng.

10. Rekan-rekan kepanitian di berbagai event kampus Universitas Muhammadiyah Gombong, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberi semangat dan rumah bagi saya untuk tumbuh dan berkembang.
11. Teman dekat saya yang bernama Noni Nastiti yang selalu membantu dan menguatkan saya dalam banyak hal dalam hidup di dunia ini yang tiada habisnya.
12. Patah hati yang tumbuh tahun 2022 yang pernah saya rasakan yang memberi pelajaran bagi diri saya sendiri untuk lebih mencintai diri sendiri dan berkembang sampai sejauh ini.
13. Perasaan berbahagia yang tumbuh tahun 2025 yang membantu saya untuk lebih mensyukuri segala nikmat baik yang diberikan oleh Yang Kuasa.
14. Lantunan musik dalam album "Memorandum" milik Perunggu dan "Doves, '25 on Blank Canvas" milik Hindia yang memiliki makna begitu dalam yang menemani saya dalam proses mengerjakan skripsi ini.
15. Tidak lupa saya sangat berterima kasih kepada diri saya sendiri, sosok tanah beryawa yang lahir pada tanggal 22 Maret 2004, yang selalu mengutarakan keluh kesah kepada Yang Kuasa melalui iringan doa dan tarian jemari yang membentuk sebuah seni.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga kedepannya dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi penulis lain dalam mengembangkan penelitian di bidang keperawatan.

Walaikumsalam Wr. Wb.

MOTTO

*”Sebutlah nama-Nya, tetap di jalan-Nya
Kelak kau mengingat, kau akan teringat
Sebutkanlah nama-Nya, resapilah jalan-Nya
Kelak kau mengingat, kau akan teringat...”*

(33x, Perunggu)

*” Dan biarkan semua yang telah terjadi
Melukiskan kenangan antar dimensi
Untuk semua yang telah kita lalui
Terima kasih kau telah singgah di hidup ini...”*

(Esa, 510)

*” Got beat down by the world, sometimes I wanna fold,
Namun suratmu kan kuceritakan ke anak-anakku nanti,
Bahwa aku pernah dicintai with everything you are,
Fully as I am with everything you are...”*

(Everything you are, Hindia)

”Art isn't a crime...”

(Indhita)

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, 23 Oktober 2025

Indhita Merkusi¹⁾, Fajar Agung Nugroho²⁾
indhitamerkusi@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DEWASA DI POSBINDU DESA KENTENG

Latar Belakang, Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi dan dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan, Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dewasa di Posbindu Desa Kenteng.

Metode, Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan two group pretest-posttest. Sampel berjumlah 62 responden yang dipilih dengan teknik total sampling. Kelompok intervensi mendapat terapi relaksasi otot progresif selama satu minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi tekanan darah dan dianalisis dengan uji Shapiro–Wilk serta uji Wilcoxon.

Hasil, Pada kelompok intervensi, rerata tekanan darah sistolik turun dari 160 mmHg menjadi 135 mmHg ($p < 0,001$), dan diastolik dari 98 mmHg menjadi 88 mmHg ($p < 0,001$). Pada kelompok kontrol, rerata sistolik turun dari 152 mmHg menjadi 148 mmHg ($p < 0,001$) dan diastolik dari 96 mmHg menjadi 93 mmHg ($p < 0,001$).

Kesimpulan, Terapi Relaksasi Otot Progresif efektif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dewasa.

Rekomendasi, Terapi ini disarankan sebagai pengobatan nonfarmakologis bagi pasien hipertensi dan penelitian lanjutan dapat menambah variabel serta jumlah responden untuk hasil yang lebih komprehensif.

Kata Kunci;

Hipertensi; Tekanan Darah; Terapi Relaksasi Otot Progresif

¹Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Bachelor of Nursing Program
Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University of Gombong
Bachelor's Thesis, October 23, 2025

Indhita Merkusi¹⁾, Fajar Agung Nugroho²⁾
indhitamerkusi@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ADULT HYPERTENSIVE PATIENTS AT POSBINDU KENTENG VILLAGE

Background: Hypertension is a common non-communicable disease that can lead to serious complications such as stroke and heart disease. Blood pressure control can be managed through pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is progressive muscle relaxation therapy.

Objective: To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure among adult hypertensive patients at Posbindu, Kenteng Village.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. A total of 62 respondents were selected using total sampling. The intervention group received progressive muscle relaxation therapy for one week, while the control group did not. Data were collected using a blood pressure observation sheet and analyzed using the Shapiro–Wilk and Wilcoxon tests.

Results: In the intervention group, the mean systolic blood pressure decreased from 160 mmHg to 135 mmHg ($p < 0.001$), and diastolic from 98 mmHg to 88 mmHg ($p < 0.001$). In the control group, the mean systolic blood pressure decreased from 152 mmHg to 148 mmHg ($p < 0.001$), and diastolic from 96 mmHg to 93 mmHg ($p < 0.001$).

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing blood pressure among adult hypertensive patients.

Recommendation: This therapy is recommended as a non-pharmacological treatment option for hypertensive patients, and future studies are suggested to include additional variables and a larger sample for more comprehensive findings.

Keywords:

Blood Pressure; Hypertension; Progressive Muscle Relaxation Therapy

¹Nursing Student Universitas Muhammadiyah Gombong

²Nursing Lecturer Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Teori	10
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Desain atau Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32

D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	36
H. Etika Penelitian	37
I. Teknik Pengumpulan Data.....	38
J. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan Penelitian.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
C. Rekomendasi.....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1 Karakteristik Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng dalam Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah dengan Jenis Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol	47
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sistolik	48
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Tekanan Darah Diastolik.....	48
Tabel 4.5 Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng.....	49
Tabel 4.6 Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Diastolik pada Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng.....	50

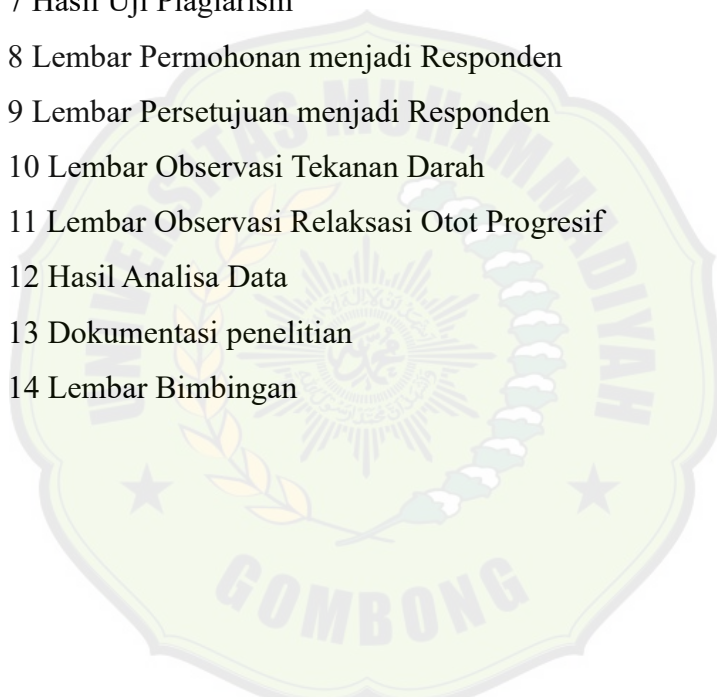
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Hipertensi.....	24
Bagan 2.2 Kerangka Teori.....	28
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Balasan Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Studi Penelitian
- Lampiran 5 Balasan Surat Izin Studi Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 7 Hasil Uji Plagiarism
- Lampiran 8 Lembar Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 11 Lembar Observasi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 12 Hasil Analisa Data
- Lampiran 13 Dokumentasi penelitian
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi, sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Istilah yang umum digunakan untuk menggambarkan suatu kondisi di mana tekanan pembuluh darah lebih tinggi dari batas normal. Meskipun sering kali tidak menimbulkan gejala, kondisi ini dapat menimbulkan bahaya jika tidak ditangani. Mengukur tekanan darah seseorang adalah cara untuk menentukan apakah mereka menderita hipertensi. Hidup yang sehat seperti pola makan yang bergizi, berhenti merokok dan rutin berolahraga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Bertambahnya usia, genetika, obesitas, kurang aktivitas, asupan garam berlebihan dan konsumsi alkohol berlebihan merupakan faktor risiko hipertensi, *World Health Organization* (WHO, 2023).

Menurut (Kemenkes, 2023), jika tekanan darah seseorang mencapai dan lebih tinggi dari 140/90 mmHg, mereka dapat dianggap menderita hipertensi, penyakit tidak menular, di banyak lapisan masyarakat. Tekanan darah yang tinggi memiliki gejala yang khas yaitu seringkali tidak diketahui atau dirasakan sebelumnya secara langsung (Kemenkes, 2021). Hipertensi berawal dari kondisi dimana seluruh bagian tubuh dialiri oleh darah melalui pembuluh darah yang mengalir dari jantung. Dimana tekanannya yang semakin tinggi akan menyulitkan jantung untuk memompa dan mendorong dinding pembuluh darah. Hipertensi jika dibiarkan akan menyebabkan komplikasi yang cukup serius pada sistem kardiovaskuler yang bekerja didalam jantung. Tekanan darah yang semakin tinggi menyebabkan penyakit jantung, gagal ginjal serta dapat menyebabkan stroke. Dimana nantinya kebiasaan hidup juga akan terpengaruh dan membantu meningkatkan angka kematian setiap tahunnya (Sihombing et al., 2023).

Menurut (WHO, 2023), sekitar 1,3 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2023, dengan 1 dari 3 penduduk lokal menderita penyakit tersebut dan jumlahnya meningkat menjadi 33%. Hipertensi atau tekanan darah tinggi, menyebabkan lebih dari 8 juta kematian setiap tahunnya, dengan 1,5 juta di antaranya terjadi di Asia Tenggara. Umumnya pria lebih mungkin menderita hipertensi (34%), dibandingkan dengan wanita (32%). Namun wanita Indonesia lebih mungkin mengalami hipertensi dibandingkan pria, dengan tingkat prevalensi 45% dibandingkan dengan 36% pada pria (WHO, 2023). Menurut statistik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan pada tahun 2023, 30,8% orang dewasa menderita hipertensi. Ini merupakan penurunan dari prevalensi hipertensi pada tahun 2018 sebesar 34,1%. Dengan jumlah penduduk 1.394.038 jiwa dan jumlah penderita hipertensi 108.945 kasus, Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen tahun 2022 memperkirakan prevalensi hipertensi sebesar 7,81%. Menurut (Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen, 2022), penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sempor II hampir mencapai 100% sekabupaten Kebumen. Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah merupakan rumah bagi Puskesmas Sempor II. Berdasarkan studi pendahuluan, didapatkan data dengan hasil bahwa Desa Kenteng pada tahun 2023 terdapat 225 kasus hipertensi, sehingga menjadi desa dengan kasus hipertensi terbanyak di sekitar wilayah kerja Puskesmas Sempor II. Pada tahun 2024, Desa Kenteng juga masih menjadi desa yang paling banyak terdapat kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sempor II dengan jumlah kasus 220, pria sejumlah 57 kasus dan wanita sejumlah 163 kasus. Berdasarkan umur, penderita hipertensi usia 30 – 60 tahun sejumlah 62 orang dan usia > 60 tahun sejumlah 158 orang. Hal tersebut dalam pengobatannya masih bergantung pada obat-obatan yang diberikan di Puskesmas. Pengobatan non-farmakologis untuk masalah tekanan darah tinggi masih jarang diketahui masyarakat.

Tekanan darah secara umum merupakan gaya yang ditimbulkan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah, yang bergantung pada volume darah dan kerja jantung. Tekanan darah diukur dengan dua angka yaitu angka sistolik saat jantung berkontraksi dan angka diastolik saat jantung rileks. Tekanan darah sangat memengaruhi kondisi kesehatan tubuh manusia (Ramadhanti & Gusthini, 2025). Tekanan darah erat kaitannya dengan situasi hemodinamik seseorang. Hemodinamik yang merupakan kondisi dimana tekanan dan aliran darah dapat mempertahankan pertukaran atau perfusi zat di jaringan. Tekanan darah perlu dideteksi sejak dini dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong sangat menentukan perilaku dan kebiasaan hidup individu yang berpengaruh terhadap kesehatan tekanan darah masing-masing dari individu tersebut (Fiana & Indarjo, 2024). Tekanan darah yang tidak stabil dan mengalami peningkatan yang berkepanjangan dampaknya dapat merusak pembuluh darah. Kebiasaan sehari-hari yang utama seperti konsumsi makanan dan minuman yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik serta kebiasaan merokok yang belum dapat diatasi, sangat berpotensi dapat memperburuk kondisi tekanan darah (Yunawati et al., 2025).

Maka dari itu salah satu penyakit tidak menular yang cukup banyak menimbulkan masalah kesehatan yaitu hipertensi. Dimana hal tersebut ditandai dengan tekanan darah yang meningkat. Angka kejadiannya masih terus meningkat dengan pasien yang saat ini bergantung pada konsumsi obat yang diperoleh dari pemeriksaan di puskesmas atau pelayanan kesehatan lain. Dimana usia yang semakin bertambah menyebabkan masyarakat kurang berpikir kritis dan hanya mengandalkan pengobatan secara farmakologis (Bahri et al., 2023). Seringnya pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah, merasakan tubuhnya tidak sehat dengan rasa nyeri dikepala dan terkadang disertai mual dan muntah (Salman et al., 2020). Edukasi yang diberikan dari tempat pelayanan kesehatan setempat juga menjadi cara untuk menurunkan angka kasus

hipertensi. Sehingga hal tersebut dapat menjadi cara pencegahan primer dari kasus hipertensi yang masih tersebar pada kalangan masyarakat (Segar, 2025).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara non-farmakologis dan juga farmakologis. Telah dibuktikan bahwa beberapa teknik dapat membantu mengurangi tekanan darah. Pasien dapat menerapkan terapi non-farmakologis sendiri dengan mulai mengendalikan kesehatan dalam hidup, menurunkan berat badan, mengontrol nutrisi, membatasi konsumsi alkohol, mengurangi garam serta memastikan mendapatkan cukup kalsium dan magnesium. Selain itu, mengelola stres, rutin berolahraga dan melakukan teknik relaksasi juga dapat membantu mengendalikan tekanan darah (Hestu et al., 2021). Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk membantu penderita hipertensi menurunkan tekanan darahnya (Kurniawaty et al., 2023).

Sistem saraf parasimpatis diaktifkan oleh terapi relaksasi otot progresif, yang memodulasi hipotalamus, mengurangi sinyal stres hipotalamus, meningkatkan suasana hati yang positif, menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan. Setelah melakukan relaksasi otot progresif secara bertahap, penderita hipertensi merasakan rasa nyaman, bugar dan perasaan bahwa tubuhnya sehat kembali. Hasil perawatan ini menunjukkan bahwa zat kimia seperti endorfin dan serotonin, yang merupakan hormon yang mengurangi tekanan darah, bertanggung jawab atas emosi yang dialami pasien (Noorratri et al., 2023). Menurut temuan penelitian oleh (Waryantini et al., 2021), tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi umumnya menunjukkan angka sistolik sebesar 152,17 mmHg dan angka diastolik sebesar 92,22 mmHg. Tekanan darah cenderung turun setelah relaksasi, dengan pembacaan angka sistolik dan diastolik turun sebesar 150,06 mmHg dan 89,83 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi memiliki dampak besar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa

latihan terapi relaksasi otot progresif mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik. Sebelum berolahraga, tekanan darah rata-rata adalah 171,98 mmHg untuk sistolik dan 102,42 mmHg untuk diastolik. Setelah pelatihan relaksasi otot bertahap, tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata turun masing-masing menjadi 154,58 dan 90,58 mmHg (Bahri et al., 2023).

Dengan demikian, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sempor II pada hari Jumat, tanggal 21 Maret 2025, Desa Kenteng merupakan desa dengan kasus hipertensi terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Sempor II pada tahun 2024 (220 kasus). Data yang diperoleh di Puskesmas Sempor II, di Desa Kenteng khususnya di Posbindu upaya untuk mengatasi hipertensi hanya dengan melakukan senam sehat serta penderita hipertensi yang sebagian besar masih bergantung pada obat-obatan. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk menggunakan latihan terapi relaksasi otot progresif. Sebuah pengobatan non-farmakologis yang hanya sedikit diketahui oleh penderita hipertensi. Berdasarkan data tersebut, di Posbindu Desa Kenteng, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dewasa. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan jawaban kepada penduduk setempat mengenai terapi non-farmakologis untuk mengelola hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dewasa di Posbindu Desa Kenteng?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi dewasa di Posbindu Desa Kenteng.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi pada rentang usia dewasa.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Diharapkan dengan adanya penelitian “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng” dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang pendekatan pengobatan non-farmakologis yang bermanfaat dalam membantu penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darahnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi petunjuk bagi penelitian selanjutnya mengenai efek terapi relaksasi otot progresif pada pasien dewasa penderita hipertensi.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sempor II, khususnya di Posbindu Desa Kenteng, dalam menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah.

c. Bagi Masyarakat

Agar penduduk setempat dapat mempraktikkan relaksasi otot progresif secara mandiri, hal ini bertujuan untuk mendidik mereka tentang pendekatan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel. 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Waryantini, Reza Amelia, Lambang Harisman, 2021	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	Quasi experimental design dengan pendekatan pre-posttest control one-group design.	Penelitian ini melibatkan 36 lansia. Terapi diberikan selama enam bulan. Sebelum terapi, rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 152,17 mmHg dan diastolik 92,22 mmHg. Setelah terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah menurun menjadi 150,06 mmHg (sistolik) dan 89,83 mmHg (diastolik). Hasil uji statistik menunjukkan p-value = 0,0001, menandakan adanya pengaruh signifikan terapi terhadap penurunan tekanan darah.	Penelitian ini serupa karena meneliti pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi. Namun, perbedaannya adalah hampir semua responden berusia antara 60 dan 74 tahun, yang dianggap sebagai rentang usia lanjut, sedangkan dalam penelitian ini responden yang terlibat sejumlah 62 orang dalam rentang usia dewasa.
Ruri Virdiyanti,	Pengaruh Teknik	Pendekatan	Penelitian ini	Walaupun

Maulidah, Bazofi I Harahap, 2023	Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Makmur Tahun 2023	Otot	kuantitatif menggunakan metode quasy eksperimen dengan rancangan two group pre test and post test.	melibatkan 36 responden. Terapi diberikan setiap hari selama satu minggu. Sebelum terapi, rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 168,44 mmHg dan diastolik 97,83 mmHg. Setelah terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah menurun menjadi 147,72 mmHg (sistolik) dan 85,44 mmHg (diastolik). Hasil uji statistik menunjukkan p-value < 0,05 menandakan penurunan yang signifikan.	36 penelitian ini berbeda karena hipertensi merupakan penyakit ketiga yang paling umum di populasi lokal sedangkan dalam penelitian ini hipertensi merupakan penyakit pertama yang paling umum di populasi lokal. Disisi lain penelitian ini serupa karena kedua penelitian tersebut meneliti pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada hipertensi.
Reza Novizar Syah, Mira Agusthia, Rachmawaty M. Noer, 2024	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat	Otot	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre-post test design.	Penelitian ini melibatkan 26 lansia hipertensi di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat. Terapi diberikan 1 kali sehari selama 1 minggu berturut-turut.	Studi ini serupa dengan mengetahui seberapa baik pengaruh terapi relaksasi otot progresif bekerja untuk hipertensi. Namun, studi ini berbeda karena

Sebelum terapi, menggabungkan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 152,50 mmHg dan diastolik 94,81 mmHg. Setelah terapi, tekanan darah menurun menjadi rata-rata 138,85 mmHg (sistolik) dan 88,62 mmHg (diastolik). Uji Wilcoxon menunjukkan p-value=0,000 ($p<0,05$), menandakan terapi ini efektif menurunkan tekanan darah secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiansyah, L. ., Assyifa, A., & Muttaqin, A. (2024). Profil Penyimpanan Obat RW 011 di Kelurahan Kagungan Kota Serang Banten. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, *1*(3), 155–162. <https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/index>
- Aisyah, Eni Folendra Rosa, Nelly Rustiati, Lisdahayati, & Vanny Rusfita Zarani. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, *9*(1), 206–211. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v9i1.364>
- Amin Huda Nurarif, H. K. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC. Jogjakarta: Mediacion Publishing Jogjakarta.
- Andanita, A., Sutadipura, N., & Nurmeliani, R. (2020). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi di Poliklinik Lansia RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat Tahun 2020. *Prosiding Kedokteran*, *7*(1), 214–220.
- Antoni, M., Rumiati, F., Satriabudi, M. I., & Sumadikarya, I. K. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Mahasiswa Fkik Ukrida Angkatan 2023. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, *8*(6), 1330–1334.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Arifuddin, A., Prihatni, Y., Setiawan, A., Wahyuni, R. D., Nur, A. F., Dyastuti, N. E., & Arifuddin, H. (2023). Epidemiological Model of Stunting Determinants in Indonesia. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, *9*(2), 224–234. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.928>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(4), 502–511.
- Bahri, K., Firmansyah, M., Lestari, S., Rahayu, I. L., Febriyanti, S. S., & Manisingsari, D. (2023). Penurunan Tekanan Darah dengan Teknik

- Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 52–61. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.7999>
- Bakhrur Rokhman, Denok Kurniasih, T. (2023). Implementasi Etika Administrasi Publik Dalam Pencapaian e-ISSN: 2809-8862 Good Governance Di Indonesia. *Co-Value: Jurnal Ekonomi, Koperasi & Kewirausahaan*, 14(7), 915–924. <https://journal.ikopin.ac.id/index.php/covalue/article/view/3950>
- Benenson, I., Waldron, F. A., & Porter, S. (2020). Pediatric hypertension: A guideline update. *Nurse Practitioner*, 45(5), 16–23. <https://doi.org/10.1097/01.NPR.0000660332.31690.68>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Charismana, D. S., Retnawati, H., & Dhewantoro, H. N. S. (2022). Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia: Kajian Analisis Meta. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan Pkn*, 9(2), 99–113. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Ciri-ciri, M. S., Nasution, F., Ramadhani, S. A., Anugrah, N., Alfira, D., & Br, R. (2025). *Mengenali Kebutuhan Serta Pemenuhannya Dan Batasan Usia Dewasa*. 9, 1822–1828.
- Damayani, A., Damanik, F. Z., & Rahman, M. A. (2025). *Kondisi-kondisi, Kebutuhan Serta Pemenuhan Kebutuhan Dewasa Madya*.
- Dawolo, Y., Zebua, Y., Telaumbanua, A., & Harefa, E. B. (2025). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa pada Materi Tahapan Prosedur Keselamatan dan Kesehatan Kerja. I.*
- Dianita, E. M., Priyanti, R. P., Khoiri, A. N., Permana, A. C., & Imam, N. (2025). *Jurnal Kepewatamuhama diyah Hubungan Tingkat Stres Terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Pasien Gagal Jantung*. 10(1), 205–210.
- Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen.

- (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen. In *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen*. <https://kesehatanppkb.kebumenkab.go.id/>
- Dr. Mitra, S. (Analisis D. P. K. (2024). *Analisis Data Penelitian Kesehatan*. 1–23.
- Dumalang, E. R., Lintong, F., & Danes, V. R. (2022). Analisa Perbandingan Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Tidur dan Posisi Duduk pada Lansia. *Jurnal Biomedik: JBM*, 14(1), 96–101.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Faisal, A. S., Dharmmika, S., & Putri, M. (n.d.). *Studi Literatur : Pengaruh Asupan Karbohidrat terhadap Derajat Hipertensi*.
- Fatah, H. S., Dananjaya, R., & Putri, M. (n.d.). *Studi Literatur : Konsumsi Lemak dalam Regulasi Tekanan Darah Penderita Hipertensi*.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Fiana, F. K., & Indarjo, S. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.67857>
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- HANDOYO, I. (2023). Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah antara Peserta Prolanis yang Memperoleh dengan Tidak Memperoleh Pelayanan Kontak Tidak Lansung. *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional*, 3(1), 15–29. <https://doi.org/10.53756/jjkn.v3i1.76>
- Harahap, A. F., Sinaga, A. R. M., Saputri, A., Lestari, A., Esperanza, C., Yudhistira, P., Gaol, R. F. L., Deshinta, S. A., Widi, W. A., & Putri, Z. A. (2022). Sosialisasi tentang Pengentasan Stunting dan Sanitasi. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 5087–5093.
- Hestu, H. A. P., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Massage Effluerage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Rata-Rata Pada Pasien

- Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 2(2), 14–20.
<https://doi.org/10.57084/jikpi.v2i2.708>
- Hipertensi, R., Fisik, A., Amnor, R. A., & Mediana, D. (2025). *Jurnal Akta Trimedika (JAT) FISIK DAN STRES DI PUSKESMAS KASEMEN SERANG BANTEN The risk of Hipertensi*, R., Fisik, A., Amnor, R. A., & Mediana, D. (2025). *Jurnal Akta Trimedika (JAT) FISIK DAN STRES DI PUSKESMAS KASEMEN SERANG BANTEN The risk of hypert.* 2, 518–531.
- Husna, P. H., Ruhana, R. S., Keperawatan, A., Satria, G., Keperawatan, A., & Satria, G. (2025). *EFFORTS TO CONTROL HYPERTENSION WITH FOOT SOAKS IN WONOGIRI* : 14(1), 33–38.
- Ivana Kabuhung, E., Mariana, F., & Rina. (2023). Efektivitas Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat dan Serai Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kintap. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(6), 293–299.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Jayanti, Y. (2024). *Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Posyandu Bina Sejahtera Palembang Tahun 2024*. 5, 3950–3960.
- Julita. (2021). *Gambaran Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Kehamilan Di Puskesmas Se-Kota Metro*. 13(1), 1–13.
- Jurnal, S., Agama, P., Tiana, T., Cintia, S., Elsy, R., Ilovin, D., Manurung, H., & Dewasa, K. (2024). *Pentingnya Pendidikan Agama Kristen dalam Meningkatkan Nilai Spiritualitas Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun*. 4(2), 159–171.
- Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Kemenkes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.
- Kesehatan, A., & Segar, C. (2025). *Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien*

Hipertensi Melalui Edukasi Kolaboratif. 7(1), 188–195.

Khasanah, A. N., Imamah, I. N., & Sugito, S. (2025). PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RSUD KARTINI KARANGANYAR. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 293-302.

Kurniawaty, K., Arisandy, W., Khoirin, K., Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, S., Nopianti, N., & Suherwin, S. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di RW 04 Kelurahan Karya Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2581–2596. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9542>

Labina, F. O., Kusumawaty, I., Yunike, & Endriyani, S. (2018). Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>

Lansia, P., Asam, P., Lutfi, M., & Fijianto, D. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Kompres Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan*. 2013, 1732–1736.

Marianita, C. E., Hastutik, S., & Haryani, N. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rt 02 Rw 09 Petoran Jebres Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 459-467.

Muhammad Feri Prasnanda, A. Y. (2024). Interdisciplinary Explorations in Research. *Interdisciplinary Explorations in Research Journal (IERJ)*, 2, 234–251.

Munir A. (2025). Edukasi Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Diet Education for Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients with Nursing Problems. 8(1), 973981. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.7132>

Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif

- Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1155>
- Nafila, K., & Rusmariansa, A. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1578–1589. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.899>
- Nasution, F., Sakinah, N., Daulay, H., Sahrina, P., & Purba, R. (2024). 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Hidup Pada Dewasa dan Lansia 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin. 2(11), 955–960.
- Noorratri, E. D., Prastiwi, Y. I., & Asifah, M. (2023). Copyright @ Nafatimah Gresik Pustaka Homepage : <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah> Penerapan Relaksasi OTot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Bangsal Lavender RSUD Ir Soekarno Kabupaten Sukaharjo. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(3), 178–185.
- Novita Sari, E., Aini, L., Studi, P. S., & Kebidanan Dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa Palembang, F. (2025). Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pakjo Palembang. 14.
- Nugroho, I. A. Asrin., & Sarwono. 2012. Efektifitas Pijat Refleksi Kaki dan Hipnoterapi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal ilmiah kesehatan keperawatan*, 8(2), 57-63.
- Nurdiansyah, L., Masroni, M., & Firmanti, T. A. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Siswa di SMK Sri Tanjung Banyuwangi Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 325–336. <https://doi.org/10.54082/jupin.319>
- Pathan, F. K. M., Pandian, J. S., Shaikh, A. I., Ahsan, M., Nuhmani, S., Iqbal, A., & Alghadir, A. H. (2023). Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Medicine (United States)*, 102(47), E35792.

<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035792>

- Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*. (2025). 4(1), 1338–1351.
- Pengabdian, J., & Global, M. (2025). Available Online at: <https://jurnaluniv45sby.ac.id/index.php/Cakrawala>. 4.
- Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Purba, R., Girsang, R., Rohaya Tinambunan, T., Tiansa Barus, D., & Keperawatan Institut Kesehatan Deli Husada Delitua, F. (2021). PENYULUHAN REBUSAN DAUN BINAHONG UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SAMURA KABANJAHE The Counseling Of Binahong Leaf Stew To Reduce Blood Pressure In Elderly People With Hypertension In Desa Samura Kaban Jahe. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(4), 16–20. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH>
- Purnama Ria Sihombing, E., Hidayat, W., Sinaga, J., Nababan, D., & Ester J. Sitorus, M. (2023). Faktor Risiko Hipertensi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16089–16105. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19199>
- Puspananda, S. A., Tama, T. D., & Wardani, H. E. (2025). Hubungan Faktor Individu dan Faktor Pekerjaan dengan Tekanan Darah pada Kurir Ekspedisi di Malang Raya. 7(2), 81–95. <https://doi.org/10.17977/um062v7i22025p81-95>
- Putra, M. A., Nurhikmawati, K., Khalid, N. F., & Wiriansya, E. P. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. 5(1).

- Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). *Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi The Effectiveness of Cucumber Juice on Hypertension Patients Blood Pressure Abstract Pendahuluan Penyakit tidak menular atau dikenal dengan merupakan New Communicable Disease lebih banyak d. 3*, 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Quraisy, A. (2022). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Rahmawati, A. S., & Salman, S. (2022). Poster Edukasi sebagai Upaya Tindak Lanjut Pendataan Stunting di Desa Perbawati. *Jurnal Abmas*, 22(2), 89–98. <https://doi.org/10.17509/abmas.v22i2.50105>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Ramadhanti, N. D., & Gusthini, M. (2025). *Analisis Strategi Penerjemahan dalam Buku Petunjuk Alat Pemantau Tekanan Darah Otomatis*. 5(1), 285–297.
- Reza Novizar Syah, Mira Agusthia, & Rachmawaty M. Noer. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2247>
- Saputra, F. B., Purwono, J., Pakarti, A. T., Dharma, A., & Metro, W. (2022). Penerapan Terapi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Application Of Benson Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 182–183.
- Septiana, R., & Ishariyanto, R. (2025). *Edukasi Kesehatan serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah untuk Masyarakat*. 5(1). <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i1.1206>

- Seto, A. A. (2021). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kinerja Keuangan Sektor Perbankan Di Indonesia. *Eqien: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 8(2). <https://doi.org/10.34308/eqien.v8i2.248>
- Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112>
- Sina, I. (2024). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Untuk Ilmu Sains*. 63. <https://repository.penerbitwidina.com/publications/567675/metodologi-penelitian-kualitatif-dan-kuantitatif-untuk-ilmu-sains>
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker. *Aliansi : Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51–58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Somantri, U. W., Purwanto, I., Febriyanti, D., & Aziza, N. (2025). *Cakrawala : Jurnal Pengabdian Masyarakat Global Pemeriksaan Kesehatan Glukosa Darah Sewaktu dan Tekanan Darah serta Pemasangan Media Edukasi di Samsat Kabupaten Pandeglang Health Examination of Blood Glucose and Blood Pressure and Installation of Educatio. 4*.
- Subhaktiyasa, P. G. (n.d.). *Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka*. 5(4), 5599–5609.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sulistini, R., Mulyadi, M., & Pebriani, M. (2022). Kualitas Hidup Pasien Dengan Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 44–48. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1162>
- Utari, W. N., Arlianti, N., & Abdullah, A. (2024). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Sindrom Metabolik Di Wilayah Perdesaan: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3809–3818.
- Wardawati S. (2024). Skrining Hipertensi di Dusun Bulung dan Dusun Limboro Desa Tonrolima Kabupaten Polewali Mandar. *STIKES BBM Mengabdi:*

- Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 43–45. <https://ejournal.stikesbbmajene.ac.id>
- Waruwu, M., Natijatul, S., Utami, P. R., & Yanti, E. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan*. 10, 917–932.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- WHO. (2023). Hypertension Indonesia 2023 country profile. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/publications/m/item/hypertensionidn2023-countryprofile>
- WHO. (2024). Adolescent and young adult health. Retrieved from who.int: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-healthrisksand-solutions/>
- Windari, S., & Husain, F. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Universitas Muhammadiyah Gombong Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri Application of Progressive Muscle Relaxation to Lower Blood Pressure in Inpatients in the Lotus Room of . 7(7), 2479–2483. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5753>
- Wu, Y. Y., Gao, Y. Y., Wang, J. Q., Zhang, C., Xu, P. J., Liu, J., Yu, R. Z., & Zhang, H. J. (2024). The influence of mindfulness meditation combined with progressive muscle relaxation training on the clinical efficacy and quality of life of patients with sarcopenia receiving haemodialysis: a randomised controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04485-3>
- Wulandari, A. N., & Samara, D. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 377–386. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.16220>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad

- Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yunawati, I., Salma, W. O., Jufri, N., & Atiqah, W. (2025). *Pengukuran Tekanan Darah Sebagai Alat Edukasi untuk Menanggulangi Hipertensi di Masyarakat*. 3.





Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal Penelitian

No.	Kegiatan	Mar	April	Mei	Juni	Juli	Agst	Sep	Okt
1.	Penentuan tema	■							
2.	Penyusunan Proposal	■	■	■					
3.	Uji Proposal				■				
4.	Uji Etik				■	■			
5.	Pengambilan Data Hasil Penelitian						■		
6.	Penyusunan Hasil Penelitian						■	■	
7.	Ujian Hasil Penelitian								■

Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1240.5/II.3.AU/PN/III/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 18 Maret 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Sempor II

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Indhita Merkusi
NIM : 202202269
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Hipertensi pada Rentang Usia Dewasa di Puskesmas Sempor II
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Arnika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Balasan Surat Izin Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN
KELUARGA BERENCANA
PUSKESMAS SEMPOR II

Jl. Raya Gombong-Kenteng Semali, Kec. Sempor, Kab. Kebumen
Hp. 087837868679 e-mail: pkmsempor2@gmail.com, Kode Pos 54471

SURAT KETERANGAN

Nomor: 400.7.22.1/2100

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Puskesmas Sempor II Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa tengah, menerangkan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin untuk melakukan Studi Pendahuluan kepada:

Nama : Indhita Merkusi
NIM : 202202269
Status : Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Hipertensi pada Rentang Usia Dewasa di Puskesmas Sempor II

Demikian, surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sempor, 20 Maret 2025

Kepala Puskesmas Sempor II



dr. Anwar Mustajabul Mufid

Pembina-IV/a

NIP. 197210082000121001

Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Studi Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1609.5/II.3.AU/PN/VII/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 24 Juli 2025

Kepada :
Yth. Kepala Desa Kenteng

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Indhita Merkusi
NIM : 202202269
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 Balasan Surat Izin Studi Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
KECAMATAN SEMPOR
DESA KENTENG

Jl. Sidayu – Lawangawu Km 10
e-mail : desakentengsemporkebumen@gmail .com
web:kenteng.kec-sempor.kebumenkab.com
KODE POS 54421

Kenteng , 28 Juli 2025

Nomor : 400.7/763

Lampiran :

Perihal : Pemberian izin

Kepada

Yth . Indhita Merkusi

Di Tempat

Menindaklanjuti surat dari Universitas Muhammadiyah Gombong tanggal 24 Juli 2025 nomor 1609.5/II.3.AU/PN/VII/2025 perihal Permohonani izin. Dengan ini Kami Kepala Desa Kenteng memberikan izin penelitian kepada:

1. Nama : Indhita Merkusi
2. NIM : 202202269
3. Judul penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dewasa Di Posbindu Desa Kenteng
4. Waktu : Rabu 6 Agustus 2025 dan Rabu 13 Agustus 2025

Demikian surat izin dari Kami dan jadwal bisa berubah, atas perhatian dan kerjasamanya Kami sampaikan terima kasih.

KEPALA DESA KENTENG



Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
*DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION*
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 21113000415

Nomor : 131.6/II.3.AU/F/KEPK/VII/2025



Peneliti
Researcher : Indhita Merkusi
Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., MNS

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DEWASA DI POSBINDU DESA KENTENG"

"THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN
ADULT HYPERTENSION PATIENTS AT POSBINDU,
KENTENG VILLAGE"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Juli 2025 sampai dengan tanggal 24 Juli 2026

This declaration of ethics applies during the period July 24, 2025 until July 24, 2026

July 24, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 7 Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng
Nama : Indhita Merkusi
NIM : 202202269
Program Studi : S1 Keperawatan
Hasil Cek : 18 %

Gombong, 01 September 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Desy Setiyawati)



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 8 Lembar Permohonan menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada. Yth

Calon Responden

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini Adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Indhita Merkusi

NIM : 202202269

Akan mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng”.

Penelitian ini tidak akan berdampak buruk bagi saudara sebagai partisipan. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk penelitian. Apabila untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam proses penelitian dan apabila saudara menolak menjadi partisipan, saudara bisa mengundurkan diri dan menolak penandatanganan surat pernyataan yang diberikan oleh peneliti.

Atas bantuan dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

Lampiran 9 Lembar Persetujuan menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama:

Umur:

Pendidikan:

Alamat:

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi partisipan dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Dewasa di Posbindu Desa Kenteng”.

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negative terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang menyantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila saudara masih ada yang perlu ditanyakan, saudara dapat menghubungi peneliti di nomor 085311340576.

Atas bantuan dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Lampiran 11 Lembar Observasi Relaksasi Otot Progresif

LEMBAR OBSERVASI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Nama responden :
Umur :
Jenis kelamin :
BB/TB :
Menderita hipertensi : < 1 tahun, 1-2 tahun, \geq 2 tahun
Riwayat penyakit keluarga : Ya/Tidak
Pendidikan :
Pekerjaan :
Merokok : Ya/Tidak
Keterangan :
Tidak : Tidak melakukan
Ya : Melakukan

Berilah tanda centang yang sesuai dengan Anda:

No.	Latihan ke	Ya	Tidak
1.	1		
2.	2		
3.	3		
4.	4		

Prosedur dalam penatalaksanaan yaitu: Minta klien untuk melepaskan kacamata dan jam tangan serta melonggarkan ikat pinggang (jika klien menggunakan ikat pinggang) atur posisi klien pada tempat duduk atau ditempat tidur yang nyaman. Anjurkan klien menarik nafas dalam hembuskan secara perlahan (3-5 kali) dan katakan rileks (saat menginstruksikan pertahankan nada suara lembut). Terapis mendemonstrasikan gerakan 1 sampai dengan 6 yaitu mulai proses kontraksi dan relaksasi otot diiringi tarik nafas dan hembuskan secara perlahan meliputi:

1. Gerakan 1: Gerakan pertama ditujukan untuk otot dahi dan mata yang dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sekeras-kerasnya, memejamkan mata sekuat-kuatnya hingga kulit terasa mengerut dan dirasakan ketegangan disekitar dahi, alis dan mata. Lemaskan dahi, alis dan mata secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.
2. Gerakan 2: Gerakan kedua bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot pipi dengan cara mengembungkan pipi sehingga terasa ketegangan di sekitar otot-otot pipi. Lemaskan dengan cara meniup secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.
3. Gerakan 3: Gerakan ketiga ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Moncongkan bibir ke depan sekeras-kerasnya hingga terasa tegang di mulut. Lemaskan mulut dan bibir secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.
4. Gerakan 4: Gerakan keempat bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dan mulut dengan cara mengatupkan mulut sambil menggigit gigi sekuat-kuatnya sambil tarik lidah ke belakang sehingga terasa ketegangan di sekitar otototot rahang. Lemaskan mulut secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.
5. Gerakan 5: Gerakan kelima ditujukan untuk otot-otot leher belakang. Klien dipandu untuk menekankan kepala kearah punggung sedemikian

rupa sehingga terasa tegang pada otot leher bagian belakang. Lemaskan leher secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

6. Gerakan 6: Gerakan keenam bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara tekuk atau turunkan dagu hingga menyentuh dada, kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian depan. Lemaskan dan angkat dagu secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Demonstrasikan kembali gerakan 1 sampai dengan Ingat gerakan 1 sampai dengan 6 dalam terapi PMR ini. Gerakan 7 sampai dengan 13 yaitu mulai proses kontraksi dan relaksasi otot diiringi tarik nafas dan hembuskan secara perlahan meliputi:
7. Gerakan 7: Gerakan ketujuh ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu kearah telinga setinggi. Lemaskan atau turunkan kedua bahu secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher.
8. Gerakan 8: Gerakan ketujuh ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Selanjutnya pasien diminta membuat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.
9. Gerakan 9: Gerakan kesembilan adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua pergelangan tangan ke belakang secara perlahan hingga otot-otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Lemaskan atau turunkan kedua tangan secara perlahan hingga 10 detik. Lakukan kembali sekali.

10. Gerakan 10: Gerakan kesepuluh adalah untuk melatih otot-otot lengan atau biceps. Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot lengan bagian dalam menegang. Lemaskan atau turunkan kedua tangan secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.
11. Gerakan 11: Gerakan sebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, lalu busungkan dada dan lengkungkan punggung ke belakang dan dipertahankan selama 10 detik. Lemaskan punggung hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.
12. Gerakan 12: Gerakan dua belas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik perut kearah dalam atau mengempiskan pertarungankuatnya. Tahan selama 10 detik hingga perut terasa kencang dan tegang. Lemaskan perut secara perlahan hingga 10 detik, lakukan kembali sekali lagi.
13. Gerakan 13: Gerakan tigabelas ditujukan untuk otot-otot betis. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kedua telapak kaki kearah dalam sekuat-kuatnya dan kedua tangan berusaha menggapai ibu jari hingga terasa tegang di kedua betis selama 10 detik. Lemaskan kedua kaki secara perlahan hingga 10 detik, lakukan kembali sekali lagi.

Lampiran 12 Hasil Analisa Data

UJI NORMALITAS

Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk Sistolik

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test Kontrol	.130	31	.195	.921	31	.024
	Post Test Kontrol	.157	31	.050	.868	31	.001
	Pre Test Intervensi	.212	31	.001	.802	31	.000
	Post Test Intervensi	.233	31	.000	.905	31	.010

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk Diastolik

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test Kontrol	.215	31	.001	.692	31	.000
	Post Test Kontrol	.279	31	.000	.604	31	.000
	Pre Test Intervensi	.132	31	.181	.923	31	.028
	Post Test Intervensi	.148	31	.080	.940	31	.081

a. Lilliefors Significance Correction

UJI WILCOXON

Hasil Uji Wilcoxon Sistolik

		Ranks			
			N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test_Kontrol -	Negative Ranks		26 ^a	13.50	351.00
Pre_Test_Kontrol	Positive Ranks		0 ^b	.00	.00

	Ties	5 ^c		
	Total	31		
Post_Test_Intervensi - Pre_Test_Intervensi	Negative Ranks	31 ^d	16.00	496.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	0 ^f		
	Total	31		

- a. Post_Test_Kontrol < Pre_Test_Kontrol
- b. Post_Test_Kontrol > Pre_Test_Kontrol
- c. Post_Test_Kontrol = Pre_Test_Kontrol
- d. Post_Test_Intervensi < Pre_Test_Intervensi
- e. Post_Test_Intervensi > Pre_Test_Intervensi
- f. Post_Test_Intervensi = Pre_Test_Intervensi

Test Statistics ^a		
	Post_Test_Kontrol - Pre Test Kontrol	Post_Test_Intervensi - Pre Test Intervensi
Z	-4.467 ^b	-4.862 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Hasil Uji Wilcoxon Diastolik

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test_Kontrol - Pre_Test_Kontrol	Negative Ranks	28 ^a	14.50	406.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	3 ^c		
	Total	31		
Post_Test_Intervensi - Pre_Test_Intervensi	Negative Ranks	31 ^d	16.00	496.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	0 ^f		
	Total	31		

- a. Post_Test_Kontrol < Pre_Test_Kontrol
- b. Post_Test_Kontrol > Pre_Test_Kontrol
- c. Post_Test_Kontrol = Pre_Test_Kontrol
- d. Post_Test_Intervensi < Pre_Test_Intervensi
- e. Post_Test_Intervensi > Pre_Test_Intervensi
- f. Post_Test_Intervensi = Pre_Test_Intervensi

Test Statistics ^a		
	Post_Test_Kontrol - Pre Test Kontrol	Post_Test_Intervensi - Pre Test Intervensi
Z	-4.649 ^b	-4.863 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 14 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. YosSudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Kegiatan Bimbingan

Nama Mahasiswa : Indhita Merkusi
NIM : 202202269
Pembimbing : Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
17 Maret 2025	Konsul judul	
24 Maret 2025	Konsul Bab 1, revisi Bab 1 lanjut Bab 2	
25 April 2025	ACC Bab 1, konsul Bab 2	
2 Mei 2025	ACC Bab 2, konsul Bab 3, ubah variabel judul	
19 Mei 2025	Konsul Bab 1 dan stupen, lanjut Bab 2	
26 Mei 2025	ACC Bab 1 dan 2, lanjut Bab 3	
3 Juni 2025	ACC Bab 1,2, dan 3	
11 Juni 2025	Cek similarity dan daftar sidang proposal	
23 Juni 2025	Seminar proposal, lanjut revisi	
30 Juni 2025	ACC Bab 1,2, dan 3	
9 September 2025	Konsul Bab 4 dan 5	
11 September 2025	ACC Bab 4 dan 5	
16 September 2025	Cek Plagiarism	
23 Oktober 2025	Seminar hasil, lanjut revisi	
03 November 2025	ACC Bab 4 dan 5	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana



Ns. Cahya Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D
NIDN: 0627097701