

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD Dr. HASRI AINUN HABIBIE
PROVINSI GORONTALO**

Oleh

**SRIWAHYUNI SURIPNO
NIM. 841 415 123**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dr. Hj. Rosmin Ilham, S.Kep. Ns., MM
Nip. 19631126 198703 2 004

Pembimbing II



dr. Elvie Febriani Dunga, M.Kes
Nip. 19790217 201012 2 002

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Olah Raga dan Kesehatan**



dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes
NIP. 19771028 200812 2 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD Dr. HASRI AINUN HABIBIE
PROVINSI GORONTALO**

Oleh

**SRIWAHYUNI SURIPNO
NIM. 841 415 123**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada :
Hari/Tanggal : Sabtu, 10 Desember 2016
Waktu : 17.00-18.00 Wita





Tim Penguji :

1. **Dr. Hj. Rosmin Ilham, S. Kep. Ns., MM**
NIP. 19631126 198703 2 004

2. **dr. Elvie Febriani Dungga, M.Kes**
NIP. 19790217 201012 2 002

3. **dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes**
NIP. 19771028 200812 2 003

4. **H. Vik Salamanja, S.Kep. Ns., M.Kes**
NIP. 19740116 199303 1 001

1. 
2. 
3. 
4. 

Gorontalo, Desember 2016
Dekan Fakultas Olah Raga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lutfi Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19501110 198603 2 003

ABSTRAK

Sriwahyuni Suripno.2016. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Ainun Habibie Provinsi Gorontalo.* Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hj. Rosmin Ilham, S. Kep. Ns., MM dan Pembimbing II dr. Elvie Febriani Dunga, M.Kes.

Menurut *World Health Organization* (WHO), Setiap tahun jumlah penderita hipertensi terus bertambah. Hipertensi diestimasikan penyebab kepada 7,1 juta kematian, sekitar 13 % dari nilai total di dunia. Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan non farmakologis dengan relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Ainun Habibie Provinsi Gorontalo.

Jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan perlakuan ulang atau *one group pre and post test* desain. Populasi dan sampel adalah pasien hipertensi yang berjumlah 11 orang yang ditentukan dengan teknik *accidental sampling*. Data dikumpul menggunakan lembar observasi dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil penelitian terdapat pengaruh yang bermakna dan signifikan tindakan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi dengan nilai p value sebesar $0,005 < \alpha = 0,05$.

Direkomendasikan kepada rumah sakit agar dapat mempertimbangkan tindakan relaksasi otot progresif sebagai salah satu tindakan manajemen hipertensi dalam standar operasional prosedur penanganan hipertensi sehingga dapat menjadi alternatif tindakan bagi perawat.

Kata Kunci :Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah.

Daftar Pustaka : 25 referensi (2002-2014)

ABSTRACT

Sriwahyuni Suripno, 2016. The Influence of Progressive Muscle Relaxation Technique toward the Lowering of Blood Pressure in Patients with Hypertension in dr. Asri Ainun Habibie Hospital of Gorontalo Province. Skripsi. Department of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal Supervisor is Dr. Hj. Rosmin Ilahm, S. Kep., Ns., MM and Co-supervisor is dr. Elvie Febriani Dungga, M. Kes.

According to the World Health Organization (WHO) each year's number of hypertension patients is increasing. Hypertension is estimated to have caused 7.1 million death, and about 13% of the total death in the world. Many things have been done to lower the level of blood pressure, one of them is through the non-pharmacological efforts through progressive muscle relaxation. This research explores the influence of progressive muscle relaxation technique on the lowering of the blood pressure in patients with hypertension in dr. Asri Ainun Habibie Hospital of Gorontalo Province.

This is a pre experimental research with one group pretest and posttest design. The population and sample of this research are 11 people taken using accidental sampling method. The data are collected using the observation sheet and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

This research reveals that there was a significant and meaningful influence of the progressive muscle relaxation technique in lowering the blood pressure in patients with hypertension, the p value is $0.005 < \alpha = 0.05$.

This research recommends the hospital to consider using the progressive muscle relaxation technique as one of the hypertension management treatment in standard operational procedure for treating the hypertension; hence, it can be an alternative treatment for nurses.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure.

References: 25 references (2002-2014).

