

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
KOTA DENPASAR TAHUN 2025



Oleh :
NI KADEK DIAN RASMI
NIM.P07120224232

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK
2025

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
KOTA DENPASAR TAHUN 2025

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan

Oleh :

Ni Kadek Dian Rasmi
NIM.P07120224232

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
2025

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
TAHUN 2025**



Diajukan Oleh :
NI KADEK DIAN RASMI
NIM.P07120224232

TELAH MENDAPATKAN PERSEUJUAN

Pembimbing Utama :

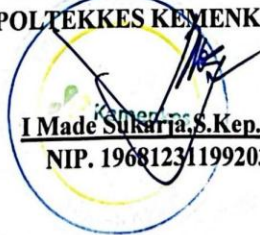
Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197201091031001

Pembimbing Pendamping :

I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns., M.Kes
NIP. 193032419301001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP. 196812311992031



LEMBAR PENGESAHAN

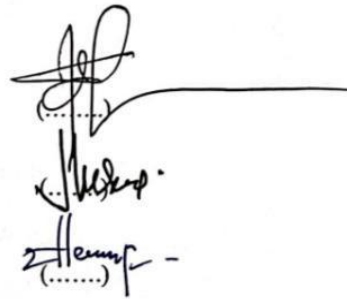
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR TAHUN 2025

Diajukan oleh :
NI KADEK DIAN RASMI
NIM.P07120224232

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 10 JULI 2025

TIM PENGUJI :

- | | |
|--|----------------|
| 1. <u>I Ketut Gama,SKM,M.Kes</u>
NIP. 196202221983091001 | (Ketua) |
| 2. <u>Ketut Sudiantara,A.Per.Pen.S.Kep.Ns,M.Kes</u>
NIP. 196808031989031003 | (Anggota I) |
| 3. <u>Dr.K.A Henny Achjar,SKM.,M. Kep.Sp.Kom</u>
NIP.19640131985032002 | (A anggota II) |



MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukaria,S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Dian Rasmi
NIM : P07120224232
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Desa Batur Selatan, Kintamani, Bangli

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Masalah Gangguan Pola Tidur Pasien Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat 2025” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat** hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 28 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Dian Rasmi

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien
Hipertensi Di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat

Nama Peneliti :

Ni Kadek Dian Rasmi

P07120224232

nikadekdianrasmi@gmail.com

Berdasarkan data yang disajikan oleh *World Health Organization* (WHO) (2023), prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mencapai 33%. Hipertensi merupakan hasil tekanan darah sistolik pada saat jantung memompa darah lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik pada saat jantung relaksasi lebih dari 90 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Menurut Sakinah dkk (2018) penderita hipertensi mengalami gejala pusing, nyeri kepala, *obstructive sleep apnea*, sesak napas, *nocturia*, *restless legs syndrome* yang mengganggu tidur dan berdampak pada kualitas tidur serta mempengaruhi kualitas hidup dan tekanan darah.

Gangguan pola tidur merujuk pada serangkaian kondisi yang menunjukkan ketidaksesuaian dalam jumlah, mutu, atau durasi tidur seseorang. Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu cara alternatif untuk mengatasi gangguan pola tidur pasien hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif membantu mengatasi stress yang merupakan penyebab utama gangguan tidur, Terapi Relaksasi Otot progresif menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang akhirnya akan mendorong untuk tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada kualitas tidur pasien hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar.

Penelitian ini hanya menggunakan 32 orang pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuisioner, pemeriksaan fisik, observasi langsung, wawancara dan studi dokumentasi.

Diagnosis keperawatan pada penelitian ini adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dibuktikan dengan pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.

Intervensi keperawatan pada penelitian ini sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) adalah intervensi utama yaitu dukungan tidur dan edukasi aktivitas/istirahat dimana pada tindakan edukasi digunakan ajarkan relaksasi nofarmakologi salah satunya terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan 1x/hari dalam 30 menit selama 3 hari dengan kriteria hasil pola tidur membaik.

Hasil evaluasi keperawatan pada penelitian ini adalah peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi dari hasil kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *pre test* 15 menjadi 11 dari hasil *post test*. Peningkatan kualitas tidur terjadi karena pengaruh terapi relaksasi otot progresif dimana terapi ini dapat membantu merelaksasi pikiran dan pernapasan, karena olahraga yang memadukan olah tubuh dan meditasi. Dengan begitu, Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat membantu mengurangi hormon stress sehingga pikiran dan tubuh akan lebih rileks (Laksmi, 2022).

Kesimpulan terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

Untuk mengatasi gangguan pola tidur pasien hipertensi disarankan menggunakan terapi Relaksasi Otot Progresif karena efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
ON THE SLEEP QUALITY OF HYPERTENSION PATIENTS IN
THE DENPASAR WEST PUBLIC HEALTH CENTER II
AREA IN DENPASAR CITY IN 2025**

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which there is an increase in systolic and diastolic blood pressure above the normal limit, which is $\geq 140/90$ mmHg. The main symptoms that are usually felt are headaches, heart palpitations, fatigue, difficulty sleeping, and a feeling of heaviness in the neck, and others. The number of hypertension cases according to Riskesdas 2018 in Indonesia is 63,309,620 people. Most hypertension sufferers do not routinely take antihypertensive medication prescribed by doctors, causing recurrence of hypertension symptoms at any time, such as at night, which can cause sleep quality disorders. If sleep quality is not met, it can result in physical tension, which affects blood pressure increases due to increased heart work. ROP therapy is one of the many non-pharmacological therapies that can improve sleep quality because it can help feelings become comfortable and more relaxed. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the sleep quality of hypertension sufferers in the Puskesmas II West Denpasar area. The research design used was pre-experimental, using a pretest-test and post-test design approach, and the sampling method used purposive sampling, with a total of 32 respondents. The results of the study were tested using the Paired Sample T Test hypothesis test and obtained a p-value of 0.000 (p-value < 0.05), so it can be concluded that progressive muscle relaxation therapy has an effect on Reduced blood pressure and improved sleep quality in hypertensive patients at the West Denpasar Community Health Center II.

Keywords: Hypertension, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA
DENPASAR TAHUN**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT
KOTA DENPASAR TAHUN 2025**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan yang mana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik di atas batas normal yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Gejala utama yang biasanya dirasakan adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar, mudah lelah, sukar tidur, serta rasa berat di tengkuk, dan lain-lain. Jumlah kasus Hipertensi menurut Riskesdas 2018 di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Sebagian besar penderita hipertensi tidak rutin dalam minum obat anti hipertensi yang telah di resepkan oleh dokter sehingga menimbulkan kekambuhan gejala hipertensi setiap saat seperti pada malam hari yang dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur. Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi maka dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan fisik sehingga mempengaruhi kenaikan tekanan darah karena kerja jantung meningkat. Terapi ROP ini adalah salah satu dari banyaknya terapi non farmakologis yang bisa meningkatkan kualitas tidur karena dapat membantu perasaan menjadi nyaman dan lebih rileks. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat. Desain Penelitian yang di gunakan adalah Pre-eksperimental, menggunakan pendekatan pretest-test dan post-test design, dan metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah responden 32 orang. Hasil penelitian di uji dengan uji hipotesis Paired sample T Test dan di dapat nilai p-value sebesar 0.000 ($p\text{-value} < 0,05$), maka dapat di simpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat.

Kata Kunci : Hipertensi, Kualitas tidur, Relaksasi Otot Progresif

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat ” tepat pada waktunya. Penelitian ini di tulis untuk memenuhi syarat dalam penyelesaian Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan,bimbingan, fasilitas serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,S.Kep.Ners.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan studi Sarjana Terapan Keperawatan
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Skripsi ini .
3. Ibu Nengah Runiari,S, Kp. S Pd, M.Kep, Sp. Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

4. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S Kep, Ns, M Kep selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini
5. Bapak. I Gusti Ketut Gede Ngurah.,S.Kep.,Ns., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen pengajar mata perkuliahan yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Mahasiswa Angkatan tahun 2024 Diploma III Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Bapak Drs. I Ketut Palton Anuwiksa M.Pd dan Ibu Ni Wayan Sentini selaku orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk meningkatkan kualitas isi Skripsi ini.

Denpasar, 21 April 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT	v
RINGKASAN PENELITIAN	vi
<i>ABSTRACT</i>	viii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	6
C.Tujuan Penelitian	6
D.Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A.Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	9
1. Definisi Terapi Otot Progresif	9
2. Manfaat Terapi Otot Progresif	9
3. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif	10
4. Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	10
B.Konsep Dasar Kualitas Tidur	13
1. Definisi Kualitas Tidur	13
2. Tujuan Tidur	14
3. Jenis- Jenis Tidur	14
4. Fisiologi Tidur	16
5. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	18

6. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi.....	21
7. Kuesioner Dalam Menentukan Kualitas Tidur.....	22
C.Konsep Hipertensi	15
1. Definisi Hipertensi	15
2. Penyebab Hipertensi.....	16
3. Faktor Risiko Hipertensi	20
4. Tanda dan Gejala Hipertensi	21
5. Komplikasi Hipertensi.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A.Kerangka Konsep	29
B.Variabel Penelitian	30
1. Variabel Penelitian	30
2. Definisi Operasional.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
A.Jenis Penelitian	32
B.Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
1. Lokasi Penelitian	32
2. Waktu Penelitian	32
C.Subjek Penelitian.....	32
1. Populasi	32
2. Sampel.....	33
D.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	33
E. Analisis Data	34
1. Univariat.....	35
2. Bivariat	35
F. Etika Penelitian.....	36
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Informasi Penelitian).....	36
2. <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	36
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	37
4. Keadilan dan Keterbukaan	37
5. <i>Balancing Harms & Benefit</i>	37
6. <i>Beneficence</i>	37

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil39

B. Pembahasan.....46

BAB VI SIMPPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....50

B. Saran.....51

DAFTAR PUSTAKA..... 52

LAMPIRAN-LAMPIRAN 58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi operasional.....	32
Tabel 2. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden.....	42
Tabel 3. Karakteristik berdasarkan status pekerjaan	42
Tabel 4. Karakteristik berdasarkan pendidikan	42
Tabel 5. Karakteristik berdasarkan Usia.	43
Tabel 6. Hasil Pretest dan post test Terapi relaksasi otot progresif	45
Tabel 7. Uji normalitas.....	45
Tabel 8. Pengaruh Terapi relaksasi otot prgresif.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	31
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	60
Lampiran 2. Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	61
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 4. Persetujuan setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>) Penelitian.....	63
Lampiran 5. Kisi-Kisi Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	67
Lampiran 6. Pre Test Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	69
Lampiran 7. Post Test Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	73
Lampiran 8. <i>Table Master</i> Pre dan Post Test Kualitas Tidur Pasien Hipertensi...77	
Lampiran 9. Surat Studi Pendahuluan.....	81
Lampiran 10. <i>Ethical Clearance</i>	82
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian.....	84
Lampiran 12. Hasil Output SPSS.....	85
Lampiran 13. Hasil Uji Turnitin.....	88
Lampiran 14. Dokumentasi.....	89
Lampiran 15. Blanko Bimbingan.....	90