

GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS 1 DINAS KESEHATAN KECAMATAN
DENPASAR SELATAN
TAHUN 2022



Oleh :

I GUSTI AYU DIAH LAKSMI DEWI
NIM. P07120019081

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III
DENPASAR
2022

GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS 1 DINAS KESEHATAN KECAMATAN
DENPASAR SELATAN
TAHUN 2022

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga
Jurusan Keperawatan

Oleh :

I GUSTI AYU DIAH LAKSMI DEWI
NIM. P07120019081



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III
DENPASAR
2022

LEMBAR PERSETUJUAN

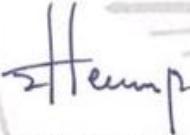
GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS 1 DINAS KESEHATAN KECAMATAN DENPASAR SELATAN TAHUN 2022

Oleh:

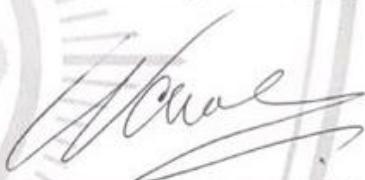
I GUSTI AYU DIAH LAKSMI DEWI
NIM.P07120019081

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :


Dr.K.A.Henny Achjar.,SKM.,M.Kep,Sp.Kom
NIP. 196603211988032001

Pembimbing Pendamping :


Ners. I G K Gede Ngurah, S.Kep.,M.Kes
NIP. 196303241983091001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


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

NIP 196812311992031020

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL:

GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS 1 DINAS KESEHATAN KECAMATAN
DENPASAR SELATAN TAHUN 2022

Oleh:

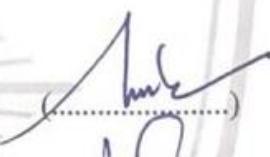
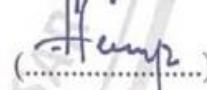
I GUSTI AYU DIAH LAKSMI DEWI
NIM.P07120019081

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Jumat

TANGGAL : 20 MEI 2022

TIM PENGUJI :

1. Dr. I Wayan Mustika, S.Kep.Ns.,M.Kes (Ketua) 
2. I Ketut Gama,SKM.,M.Kes (Anggota) 
3. Dr.K.A.Henny Achjar.,SKM.,M.Kep,Sp.Kom (Anggota) 
NIP.196508111988031002
NIP.196202221983091001
NIP.196603211988032001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

NIP 19681231199203102

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi

Nim : P07120019082

Program Studi : D-III Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2021/2022

Alamat : Jl. Noja Saraswati Gg. VL No. 1 Kesiman Petilan
Denpasar Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita hipertensi Di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2022 adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa tugas akhir 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, Mei 2022



buat pernyataan

I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi
P07120019081

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION THERAPY IN HYPERTENSION PATIENTS IN
UPTD PUSKESMAS 1 HEALTH OFFICE
DENPASAR SELATAN DISTRICT
YEAR 2022**

ABSTRACT

Progressive muscle relaxation therapy is a deep muscle relaxation technique that does not require imagination, persistence, or suggestion that focuses on a muscle activity by identifying tense muscles and then reducing tension by performing relaxation techniques to get a feeling of relaxation. The purpose of this study was to determine the knowledge of progressive muscle relaxation therapy in patients with hypertension. This study uses a descriptive type of research. This research was conducted at UPTD Puskesmas 1 Depasar Selatan in March-April 2022. The population of this study was hypertension sufferers who visited the puskesmas. Considering that the population in this study must match the specific characteristics of the research objectives, this study used a purposive sampling technique and found a total sample of 66 respondents. The results of this study indicate that the majority of 66 respondents have sufficient knowledge as many as 35 respondents (53.0%). Based on age, the majority are 49-58 years old (37.9%), female (56.1%), high school graduate (56.1%), and not working (40.9%). Respondents are expected to seek information through mass media, electronic media and print media related to progressive muscle relaxation therapy to increase respondent's knowledge.

Keywords: Knowledge, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Hypertension

**GAMBARAN PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PUSKESMAS 1 DINAS KESEHATAN KECAMATAN
DENPASAR SELATAN
TAHUN 2022**

ABSTRAK

Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti yang memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi. penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas 1 Depasar Selatan bulan Maret- April 2022. Populasi penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berkunjung ke puskesmas. Mengingat populasi dalam penelitian ini harus sesuai ciri-ciri khusus tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan Teknik sampel *purposive sampling* dan ditemukan jumlah sampel sebanyak 66 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 66 responden mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 35 responden (53,0%). Berdasarkan umur mayoritas berusia 49-58 tahun (37,9%), berjenis kelamin perempuan (56,1%), berpendidikan lulusan SMA (56,1%), dan tidak bekerja (40,9%). Responden saat ini mengonsumsi obat hipertensi dan diharapkan mencari informasi melalui media massa, media elektronik dan media cetak terkait terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan atau menstabilkan hipertensi.

Kata kunci : Pengetahuan, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Di UPTD
Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
Tahun 2022

Oleh : I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi (P07120019081)

Hipertensi merupakan faktor risiko ketiga penyebab kematian setelah penyakit stroke dan tuberkolosis yakni 67% dari populasi kematian pada semua umur. Penyakit ini disebut juga sebagai "*silent killer*". karena tidak menimbulkan tanda dan gejala yang jelas apapun kecuali sudah masuk ke dalam fase komplikasi

Data World Health Organization tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia terkena hipertensi, artinya yaitu 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Jumlah yang terkena hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang akan meninggal akibat hipertensi. Secara nasional, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil dari laporan pengukuran penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,11%, atau diperkirakan sebanyak 658.201 orang. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13%

Latihan relaksasi progresif salah satu teknik relaksasi otot yang telah terbukti pada program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan ansietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, dan gagap (Eyet, Hidayat, Ati, 2017). Teknik relaksasi juga digunakan untuk membantu berbagai penyakit kronis seperti sakit kepala, sindroma iritasi pencernaan, hipertensi, dan nyeri otot. (Ekarini et al., 2019)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengetahuan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di UPTS Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2022. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *teknik non probability*

dengan *Puspositive Sampling*. Dengan sampel sebanyak 66 orang yang merupakan masyarakat yang menderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan dari bulan April – Mei 2022.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan terapi relaksasi otot progresif terbanyak berada pada pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 35 responden (53,0%). Berdasarkan karakteristik responden terbanyak dengan pengetahuan terapi relaksasi otot progresif sedang, yaitu karakteristik usia terbanyak berada di rentang usia 49-58 tahun sebanyak 12 responden (18,2%), berdasarkan karakteristik jenis kelamin terbanyak pada perempuan yaitu sebanyak 22 responden (33,3%), berdasarkan karakteristik pendidikan terbanyak adalah tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 18 orang (27,3%), berdasarkan karakteristik pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja yaitu sebanyak 27 orang (40,9%).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan”** tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin penyusunan usulan proposal penelitian ini sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin penyusunan usulan proposal penelitian ini sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan Jusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin penyusunan usulan proposal penelitian ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
4. Ibu Dr. K. A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep.,SP.Kom selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Bapak Ners. I G K Gede Ngurah, S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing mata Kuliah Metodologi Keperawatan dan mata kuliah Keperawatan Komunitas yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua, keluarga, dan sahabat peneliti yang telah memberikan dorongan dan inspirasi.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Kemajuan selalu menyertai segala sisi kehidupan menuju kearah yang lebih baik, karenanya sumbang saran untuk perbaikan sangat penulis harapkan dan semoga usulan proposal penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Denpasar, 4 Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Pengetahuan	7
1. Pengertian	7
2. Tingkat pengetahuan	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	9
4. Pengukuran tingkat pengetahuan.....	11
B. Konsep Dasar Terapi Relaksasi Otot Progresif	11
1. Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	11
2. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif	11
3. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif	12

4. Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	12
C. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi.....	15
1. Definisi Hipertensi	15
2. Klasifikasi	16
3. Fator Risiko hipertensi	16
4. Patofisiologi.....	17
5. Penatalaksanaan.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP	20
A. Kerangka Konsep	20
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	21
1. Variable penelitian	21
2. Definisi operasional.....	21
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penetilian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
1. Jenis data	26
2. Teknik pengumpulan data	26
3. Instrumen Pengumpulan Data	27
E. Metode Analisa Data	28
1. Pengolahan Data.....	28
2. Analisa Data	29
F. Etika Studi Kasus	30
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
1. Kondisi Lokasi Penelitian	31
2. Karakteristik Responden Penelitian	33
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian	36
4. Hasil analisa data.....	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
1. Berdasarkan Karakteristik Pasien.....	40

2. Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi	42
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Simpulan.....	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
Lampiran	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....	16
Tabel 2	Definisi Operasional.....	22
Tabel 3	Distribusi Responden Berdasarkan kelompok Usia di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	33
Tabel 4	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	34
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	35
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	35
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	36
Tabel 8	Distribusi Gambaran PengetahuanTerapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Berdasarkan Kelompok Usia di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	37
Tabel 9	Distribusi Gambaran PengetahuanTerapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	38
Tabel 10	Distribusi Gambaran PengetahuanTerapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Berdasarkan Pendidikan di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	39
Tabel 11	Distribusi Gambaran PengetahuanTerapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Gambaran Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi	19
----------	---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	49
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya.....	50
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	51
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	52
Lampiran 5 Informed Consent	53
Lampiran 6 Kisi – Kisi Kuisioner	56
Lampiran 7 Kuisioner	57
Lampiran 8 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	59
Lampiran 9 Lembar Validasi Bimbingan.....	63
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Kuisioner Penelitian	64
Lampiran 11 Master Tabel.....	66
Lampiran 12 Surat Permohonanan Ijin Penelitian	73
Lampiran 13 Surat Rekomendasi Penelitian	74