



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA HIPERTENSI DI DESA LEREP
KECAMATAN UNGARAN BARAT**

Untuk Memenuhi Persyaratan Gelar Pendidikan Profesi Ners

DISUSUN OLEH :

**JOVANI DWINDA PUTRI
2408017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah dengan judul *“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pemurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat”* ini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

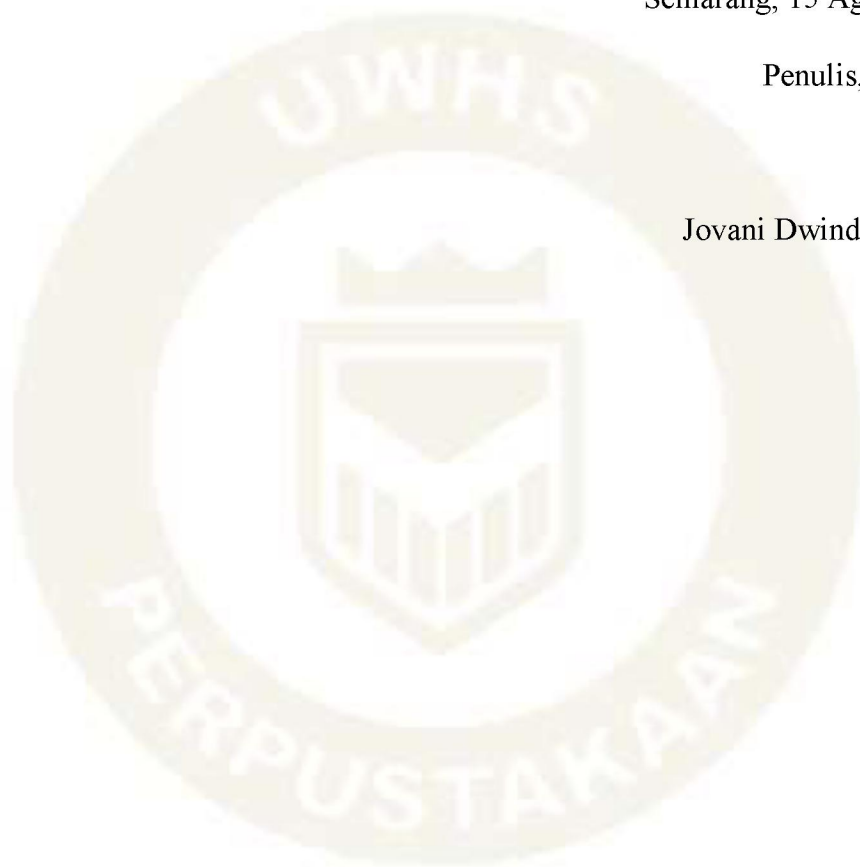
1. Bapak Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA, sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ibu Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ibu Ns. Endang Supriyanti, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan semangat dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Ns. Niken Sukesi, S.Kep., M.Kep, selaku Dosen Penguji.
5. Seluruh dosen Prodi pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
6. Keluarga dan orang-orang terdekat saya yang tidak hentinya memberikan dukungan serta do'a kepada saya.
7. Teman-teman yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif untuk memperbaiki Karya Ilmiah ini.

Semarang, 15 Agustus 2025

Penulis,

Jovani Dwindi Putri

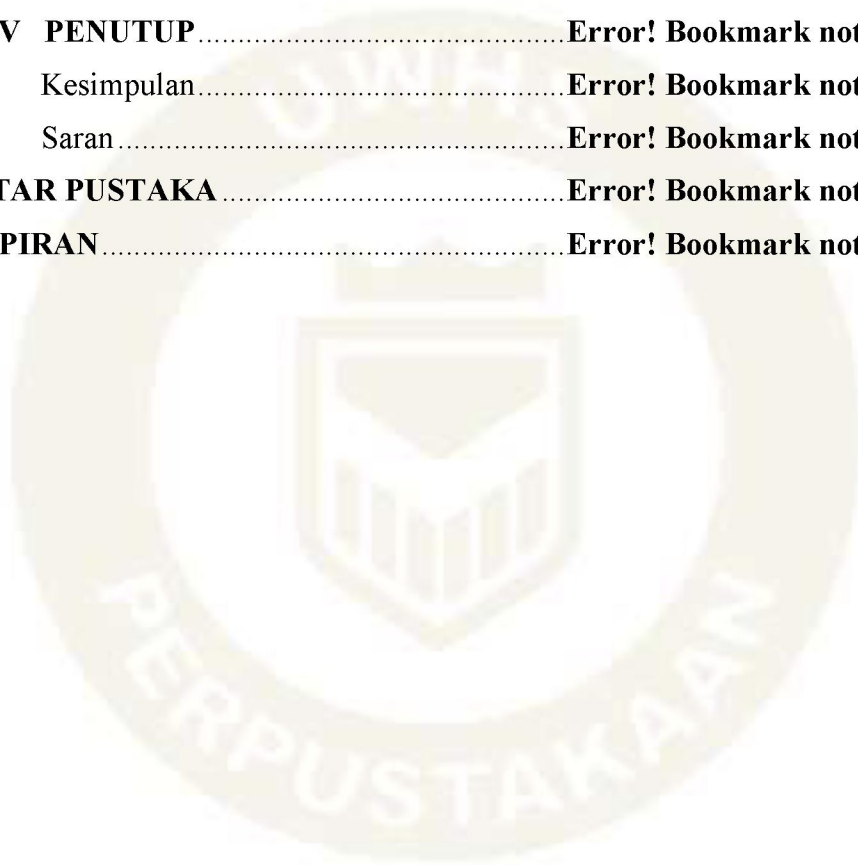


DAFTAR ISI

PERNYATAAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN KIAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	7
DAFTAR GAMBAR.....	8
DAFTAR LAMPIRAN	9
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Etiologi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Manifestasi Klinik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Faktor Risiko.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Komplikasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Penatalaksanaan	Error! Bookmark not defined.
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang	Error! Bookmark not defined.
2.2 Tekanan Darah.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Tekanan Darah.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Batasan Tekanan Darah	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Teori Alat Ukur Tekanan Darah ..	Error! Bookmark not defined.

2.2.4	Standart Validitas dan Reliabilitas Alat	Error! Bookmark not defined.
2.3	Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Indikasi dan Kontra Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Standar Operasional Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
3.1	Jenis Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.2	Fokus Studi	Error! Bookmark not defined.
3.3	Subyek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.4	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
3.4.3	Tekanan Darah	Error! Bookmark not defined.
3.4.4	Lansia	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
3.5.4	Alat Sphygmomanometer	Error! Bookmark not defined.
3.6	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.7	Lokasi & Waktu Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.9	Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.9.1	<i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
3.9.2	<i>Anonymity</i>	Error! Bookmark not defined.
3.9.3	<i>Confidentiality</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.

4.1	Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 Karakteristik Responden **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.2 Tingkat Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif..... **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Standar Operasional Relaksasi Otot Progresif **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.1 Alat Sphygmomanometer.....**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Persetujuan Judul	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Persetujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Responden ...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Lembar Informed Consent.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Lembar Standar Operasional Prosedur	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Lembar Observasi Tekanan Darah ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.