

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU LIRBOYO KOTA KEDIRI**



Oleh :

EMMY OKTAVIANA KIRANA

NPM: 2025050018

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2023**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD LIRBOYO KOTA KEDIRI**

**Diajukan Untuk Penulisan Tugas Akhir Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Jurusan Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri**



Oleh :

EMMY OKTAVIANA KIRANA

NPM: 2025050018

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

EMMY OKTAVIANA KIRANA

NPM : 2025050018

Judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
RUMAH SAKIT LIRBOYO KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Program Studi D-III
Keperawatan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : Selasa, 18 Juli 2023

Pembimbing I



Endah Tri Wijayanti, M. Kep. Ns
NIDN. 0715088404

Pembimbing II



Muhammad Mudzakkir, M.Kep
NIDN : 0704037207

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

EMMY OKTAVIANA KIRANA
NPM : 2025050018

Judul :

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU LIRBOYO KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : Kamis, 20 Juli 2023

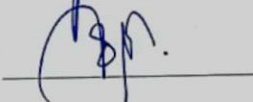
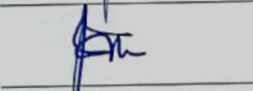
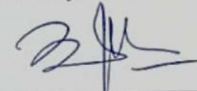
Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Endah Tri Wijayanti, M. Kep., Ns.

2. Penguji I : Siti Aizah, S. Kep., Ns., M.Kes.

3. Penguji II : Muhammad Mudzakkir, M. Kep.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Emmy Oktaviana Kirana
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Nganjuk, 07 Oktober 2001
NPM : 2025050018
Fak/Prodi : Fakultas ilmu kesehatan dan sains / D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 18 Juli 2023

akan,

METERAI
TEMPEL
97960AKX17868335

Emmy Oktaviana Kirana
2025050018

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Q.S Al-Baqarah, 2: 286)

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”
(Q.S Al-Insyirah, 94: 5-6)

“ Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang gelombang itu yang nantinya bisa kau ceritakan.”

- Boy Candra -

PERSEMBAHAN

Pada lembar yang paling inti dala laporan tugas akhir ini kecuali lembar persembahan. Laporan tugas akhir ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua, sahabat, serta teman-teman yang selalu memberi support system kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Ku persembahkan juga tugas akhir ini kepada yang selalu bertanya “kapan skripsimu selesai?”.

Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan, bukan pula sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai ?

Karena mungkin ada suatu hal dibalik terlambatnya mereka lulus, dan percayalah, alasan saya disini merupakan alasan yang sepenuhnya baik.

Abstrak

Emmy Oktaviana Kirana. Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Lirboyo Kota Kediri, Tugas Akhir, D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu keadaan apabila tekanan darah melampaui batas normal yaitu sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Disebabkan karena menurunnya elastisitas dinding aorta. Prevalensi kejadian Hipertensi di Indonesia menunjukkan sebesar 34,1%. Gangguan ini dapat menimbulkan rasa takut dan cemas. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi adalah dengan dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan studi kasus ini adalah penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi.

Metodologi yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus dengan analisis deskriptif dimana menganalisis semua data yang terkumpul untuk membuat kesimpulan. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner HARZ dan lembar observasi.

Hasil review kedua responden yang telah dilakukan terapi ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan pada Tn.G saat pengkajian pertama score yaitu 20 dan saat evaluasi akhir score menjadi 9. Sedangkan Ny.T saat pengkajian pertama score yaitu 30 dan saat evaluasi akhir score menjadi 13. Hasil studi ini didapatkan bahwa kedua responden menunjukkan perubahan penurunan tingkat kecemasan yang awalnya kecemasan berat menjadi ke tingkat kecemasan ringan hingga responden tidak mengeluhkan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dengan ini responden dapat menerapkan secara mandiri terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada hipertensi.

Abstract

Emmy Oktaviana Kirana. Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety Levels in Hypertension Patients at Lirboyo General Hospital, Kediri City, Final Project, D-III Nursing, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Keyword : progressive muscle relaxation therapy, anxiety, hypertension.

Hypertension is a condition when blood pressure exceeds normal limits, namely systolic > 140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. Caused by decreased elasticity of the aortic wall. The prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%. This disorder can cause fear and anxiety. One way to reduce anxiety levels in people with hypertension is to do progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this case study is the application of progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety levels in people with hypertension.

The methodology used is descriptive using a case study approach with descriptive analysis which analyzes all the collected data to draw conclusions. The instruments used were HARZ questionnaires and observation sheets.

The results of a review of the two respondents who had undergone therapy found a decrease in the level of anxiety in Mr. G during the first assessment the score was 20 and during the final evaluation the score was 9. Meanwhile Mrs. T during the first assessment the score was 30 and during the final evaluation the score was 13. Results In this study, it was found that the two respondents showed a decrease in the level of anxiety that was initially severe anxiety to a mild level of anxiety so that the respondent did not complain about anxiety.

It is hoped that with this the respondents can apply progressive muscle relaxation therapy independently as an effort to reduce anxiety levels in hypertension.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standar ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Muhammad Mudzakkir, M. Kep selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan sekaligus Pembimbing II yang selalu membimbing dan membeikan motivasi kepada mahasiswa.
4. Endah Tri Wijayanti, M. Kep. Ns selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen Keperawatan UN PGRI Kediri yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan pada penulis.
6. Kepada pihak RSUD Lirboyo Kota Kediri yang telah memberikan izin serta memberikan motovasi kepada saya untuk selalu bersemangat dalam menyusun karya tulis ini.
7. dr. Agus Sulistiawan, MMRS selaku direktur RSUD Lirboyo yang telah memberikan ijin sehingga saya dapat melakukan penelitian.
8. Kepada Bapak Marwanto A.Md, Kep. Selaku Kabid di Ruang Rawat Inap RSUD Lirboyo yang telah memberikan dukungan dan motivasi saya saat melakukan penelitian.
9. Terimakasih kepada seluruh responden sudah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Kepada Kedua Orang Tua yang telah memberi motivasi, serta membiayai pendidikan saya sampai sekarang dan saya berterimakasih sudah memberi semangat ketika saya merasa down agar saya semangat untuk menyelesaikan studi pendidikan ini.
11. Kepada saudara saudara saya yang telah mendukung saya serta memberi saya semangat ketika saya merasa down untuk menyelesaikan studi ini.
12. Terimakasih kepada teman seangkatan saya D3 Keperawatan yang selalu mendampingi saya disaat susah maupun senang,
13. Untuk diri saya sendiri yang mau dan mampu bertahan, berjuang, berusaha sekuat yang saya bisa, tidak menyerah walau banyak rasa dan godaan yang datang untuk berhenti, terimakasih karena sudah mau untuk tetap kuat.

14. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 03 Mei 2023

EMMY OKTAVIANA KIRANA
NPM. 2025050018

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Hipertensi	7
2.1.1 Pengertian Hipertensi	7
2.1.2 Etiologi Hipertensi	7
2.1.3 Tanda Dan Gejala	9
2.1.4 Patofisiologi	10
2.1.5 Pathway Hipertensi	12
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang	13
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi	14
2.2 Konsep Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Kecemasan..	16
2.2.1 Pengkajian	16
2.2.2 Diagnosa Keperawatan	21
2.2.3 Luaran Dan Intervensi Keperawatan.....	22

2.2.4 Implementasi Keperawatan.....	23
2.2.5 Evaluasi Keperawatan.....	23
2.3 Konsep Kecemasan	24
2.3.1 Pengertian Kecemasan.....	24
2.3.2 Etiologi Kecemasan.....	24
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	27
2.3.4 Tingkat Kecemasan.....	27
2.3.5 Ciri-Ciri Kecemasan.....	30
2.3.6 Jenis-Jenis Kecemasan	30
2.3.7 Mekanisme Kecemasan Terhadap Tekanan Darah.....	32
2.3.8 Penatalaksanaan Kecemasan.....	33
2.4 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	37
2.4.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif	37
2.4.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	38
2.4.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	38
2.4.4 Patofisiologis Relaksasi Otot Progresif.....	39
2.4.5 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Desain Penelitian.....	43
3.2 Subyek Penelitian.....	43
3.3 Fokus Studi.....	43
3.4 Definisi Operasional.....	44
3.5 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	44
3.6 Instrumen Penelitian	45
3.7 Pengumpulan Data	45
3.7.1 Metode Pengumpulan Data	45
3.7.2 Langkah Pengumpulan Data	46
3.8 Analisis Data	47
3.9 Penyajian Data	47
3.10 Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian.....	49

4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	49
4.1.2	Gambaran Subyek Studi Kasus.....	50
4.2	Pemaparan Fokus Studi.....	52
4.2.1	Subyek Sebelum Dilakukan Terapi ROP.....	52
4.2.2	Subyek Setelah Dilakukan Terapi ROP.....	53
4.3	Pembahasan.....	55
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V	PENUTUP.....	61
5.1	Kesimpulan.....	61
5.2	Saran.....	61
5.2.1	Bagi Perawat Dan Rumah Sakit.....	61
5.2.2	Bagi Pengembangan Dan Penelitian Selanjutnya.....	62
5.2.3	Bagi Pasien Dan Keluarga.....	62
	DAFTAR PUSTAKA.....	63
	LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66
	DOKUMENTASI.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Observasi Subjek Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	52
Tabel 4.2 Hasil Observasi Subjek Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Hipertensi.....	12
Gambar 2.2.1 Rentang Respon Ansietas.....	29
Gambar 2.3.1 Rangka Teori	36

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Hasil Observasi Subyek Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	52
Diagram 4.2 Hasil Observasi subyek Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	54
Diagram 4.3 Hasil Observasi subyek Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	66
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	67
Lampiran 3 Lembar Instrumen HARS	68
Lampiran 4 Lembar Observasi	71
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak memunculkan gejala pada penderitanya sehingga membuat penderitanya tidak tahu bahwa dia sedang menderita hipertensi (Andari et al., 2020; Andri et al., 2018). Dapat ditegakkan diagnosa hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada pengukuran di faskes terdekat (International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines, 2020). Kondisi ini dapat memicu tingkat kecemasan secara tiba-tiba karena penderita merasa takut dan merasa cemas mengalami penurunan fungsi tubuh yang disebabkan oleh penyakitnya. Kecemasan adalah suatu keadaan dimana munculnya perasaan gelisah, ketidaktentuan, ada rasa ketakutan dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui masalahnya (Pardede & Simangunsong, 2020).

Setiap tahun hipertensi telah menimbulkan kasus kematian sekitar 8 juta (Wahyuningsih, 2018). World Health Organization memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi. Jumlahnya meningkat pesat pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 1,5 milyar kasus (WHO, 2019). Menurut (Riskedas, 2018) di Indonesia prevalensi mengenai gangguan kecemasan terhadap hipertensi menunjukkan bahwa sebesar 6% pada usia >15 tahun atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Dari hasil Riskedas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Riskedas tahun 2013 menunjukkan angka yang lebih sedikit dibandingkan dengan hasil Riskedas

terbaru tahun 2018 dan hasil menunjukkan kasus hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia >18 tahun adalah sebanyak 25.8%. Prevelensi Hipertensi di Jawa Timur mencapai 36,3% pada penduduk diatas usia >18 tahun. (Kemenkes, 2018). Sedangkan di Daerah Kota Kediri prevelensi Hipertensi pada 3 tahun terakhir mencapai 84 kasus. Dalam penelitian Sukma dan Hidayat di Jawa Timur diperoleh prevalensi gangguan kecemasan 14%. Penelitian Sukma, pengidap hipertensi yang mengalami kecemasan ringan sekitar 75% (Sukma dan Hidayat, 2018).

Penyakit hipertensi sering disebut penyakit tanpa gejala atau *silent disease*. Adapun keluhan yang muncul sering dialami oleh seseorang penderita hipertensi seperti keluhan sakit kepala dibagian tengkuk, mudah tersinggung, sulit tidur, dan kelelahan. Keluhan tersebut terkadang juga tidak dapat dikatakan tanda dan gejala hipertensi ketika diukur tekanan darah menunjukkan nilai tekanan darah yang normal. Satu-satunya cara untuk mengetahui ada atau tidaknya hipertensi hanya dengan mengukur tekanan darah (Pome et al., 2019). Hipertensi dapat timbul karena terjadinya depresiasi pada elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kekuatan jantung memompa darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Setelah >20 tahun kekuatan jantung dalam memompa darah menurun 1% tiap tahun sehingga hal ini dapat menimbulkan menurunnya kontraksi dan volume. Selain terjadi penurunan fungsi fisiologis pada sistem kardiovaskuler, seorang lansia juga akan menghadapi banyak situasi dan tekanan hidup yang dapat menimbulkan respon individu (Firianti, 2018).

Pada hal tersebut memicu perasaan takut dan cemas akan penurunan fungsi fisiologis dalam tubuh penderita. Sehingga hormon stress meningkat dan timbul gangguan kecemasan. Kecemasan terjadi karena factor stress/hormone adrenalin mengawali peningkatan sehingga juga mengakibatkan tekanan darah meningkat, keadaan ini dapat membahayakan bagi pasien hipertensi. Oleh sebab itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan membutuhkan perawatan yang baik dalam menurunkan tingkat kecemasannya (Pome et al., 2019).

Solusi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami gangguan kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmokologi (dengan obat) dan nonfarmokologi (tanpa obat). Dengan farmakologi, terdapat efek jangka panjang dan sebagian besar masyarakat lebih memilih untuk menggunakan cara non farmakologis/ dengan obat-obatan herbal. Cara non farmakologis selain dengan obat-obatan herbal adalah dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif ialah suatu teknik yang secara sistematis digunakan untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang dilakukan melalui metode yang progresif dengan tahap latihan secara kontinu (Ekarini, Heryanti, & Maryam, 2019).

Menurut Lestari & Yuswiyanti (2018), menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan. Terapi Relaksasi otot progresif juga dapat mengendalikan saraf-saraf simpatis dan keadaan tegang pada otot yang dialami individu serta dapat membangkitkan signal otak yang dapat melancarkan aliran darah ke otak sehingga membuat otot menjadi rileks dan timbul penghilangan. Tingkat kecemasan dapat diturunkan dengan terapi relaksasi otot progresif. Karena terapi ini dapat menghambat alur yang mengakibatkan

timbulnya kecemasan dengan menunjukkan sistem saraf parasimpatis serta mengatur hipotalamus untuk meningkatkan sikap positif sehingga pengaktifan stressor pada hipotalamus menjadi minimum. Keadaan ini dapat mengakibatkan klien yang sebelumnya menunjukkan sikap lemah dan bergantung pada orang lain akan merasa lebih nyaman dalam melakukan sesuatu (Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. 2018).

Mengingat dampak dari hipertensi yang bisa menyebabkan munculnya masalah kesehatan, maka pasien juga perlu mengetahui teknik non farmakologis seperti teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sesudah dilakukan terapi?”.

C. Tujuan

Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sesudah dilakukan terapi.

Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat

Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini dirumuskan dapat menjadi sumber wacana atau referensi dalam upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dengan cara menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Supaya masyarakat mengetahui cara dan dapat mengaplikasikan manfaat dari pengobatan non farmakologi, yakni dengan pemberian tindakan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan kecemasan.

2. Bagi Peneliti

mengenai pengaruh dalam pemberian tehnik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan kecemasan.

3. Bagi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan dan masukan bagi instansi kesehatan tentang pengobatan non farmakologi yang dapat mengurangi efek samping dalam pengobatan yaitu dengan memberikan teknik relaksasi otot secara progresif.

4. Bagi Institusi

Sebagai bahan informasi bagi institusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Murhan, P. S. (2020). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Review Literature*. Tanjungkarang: Serambi Sainia .
- Badan Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. www.litbang.kemkes.go.id. Jakarta.
- Dian Pertiwi, S. W. (2023). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa*. Pekan Baru : Jurnal Medika Utama Vol 04. NO. 02 Januari 2023.
- Eka Nurfitriyani, E. P. (2022). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid 19*. Semarang : Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol. 6 No.2 Januari 2022, Halaman 76-82.
- Fitrianti, S. dkk. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di Kota Jambi Salvita Fitrianti 1, Miko Eka Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi 1, 18(2), 368-374.
- Handayani, R.S. & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. Jurnal Kesehatan, Volume 9, Nomor 2, hlm 319-324. Tersedia: <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/view/680>. DOI:<http://dx.doi.org/10.26630/jk.v9i2>.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang Wijaya kusuma RSUD dr. R Soeprato cepu. Jurnal Keperawatan Maternitas. Vol.3, No.1, hal. 27-32. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>.
- Mahfud, M., Barasila, B., & Indrayani, S. (2019). Dukungan Sosial Berhubungan dengan Self Care Management Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Sedayu II. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 10(2), 700–712. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.463>
- Pardede, J. A. (2020). Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan.
- Pardede, J. A., & Simangunsong, M. M. (2020). Family Support With The Level of Preschool Children Anxiety in the Intravenous Installation. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 8(3),223-234.

- Peter, H., & Penzel, T. (2020). *Stress With The Incidence Of Hipertension Complications To Patients With Hypertension*. 5(1), 1–1. https://doi.org/10.1007/978-3-642-54672-3_415-1
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F.(2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6. https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/download/9659/4931https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). Standar Intervensi Keperawatan.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.
- Sigit Utomo, R. W. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi*. Semarang : Jurnal Ners Widya Husada. 2021 journal uwhs. ac.id.
- Sukma,Hidayat (et.al). 2021. Kecemasan masyarakat selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*. File:///C:/Users/POLTEKKES%202020/Downloads/2554-8632-1-PB%20(1).pdf
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosos Keperawatan Indonesia (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Wahyuningsih, H (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres.
- Wade. 2016. Mengatasi Hipertensi. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Wahyuningsih, Zeni. 2011. Hubungan Cemas dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bougenvil RSUD DR. Soegiri Lamongan. Vol. 01, No. VIII : Surya.
- Windri Dewi Ayu, A. S. (2021). *Implementasi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sukasari Kaler Tahun 2021*. Majalengka, Jawa Barat : Jurnal Keperawatan Vol.(9) No. (1).

Yang, E., Schamber, E., Meyer, R. M. L., & Gold, J. I. (2018). Happier Healers: Randomized Controlled Trial of Mobile Mindfulness for Stress Management. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 505–513. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0301>