

SKRIPSI
EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA KEHAMILAN DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK
BANYUWANGI TAHUN 2022



OLEH :

Nama : ANIS SETIANA

NIM : 2018.02.004

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2022



SKRIPSI

**EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA KEHAMILAN DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK
BANYUWANGI TAHUN 2022**



OLEH :

Nama : ANIS SETIANA

NIM : 2018.02.004

**PROGRAM STUDY S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2022

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil tulis ilmiah saya sendiri dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah
Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah
Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi
Tahun 2022**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi, 14 April 2022

Yang membuat pernyataan

Nama: Anis Setiana

Nim: 201802004

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:
**Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah
Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah
Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi
Tahun 2022**

ANIS SETIANA
NIM: 2018.02.004

Skripsi telah disetujui

Pada tanggal, September 2022

Oleh:

Pembimbing I

Indah Christiana, M.Kes
NIK: 06.012.0607

Pembimbing II

Ns. Fransiska Erna D, M.Kep
NIK: 06.118.1217

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Ns. Sholihin, M.Kep
NIK: 06.005.0906

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah

Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah

Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi

Tahun 2022

Diajukan oleh

Nama : Anis Setiana

Nim : 201802004

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji Pada
Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi
Pada Tanggal, September 2022

TIM PENGUJI

Penguji I	Ns. Atik Pramesti W, M.Kep	(.....)
Penguji II	Ns. Fajri Andi Rahmawan, M.Kep	(.....)
Penguji III	Indah Christiana, M.Kes	(.....)

Mengetahui,

Ketua

Sekolah Tiggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

DR. H. Soekardjo
NUPN: 9907159603

ABSTRAK

EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KEHAMILAN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK BANYUWANGI TAHUN 2022

Oleh : Anis Setiana

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi

Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada kehamilan sangat tinggi yaitu sekitar 27,1% orang. Dampak yang ditimbulkan dari hipertensi pada kehamilan yaitu pada ibu bisa terjadi trombositopenia, infark miokard, edema paru, kematian maternal dan penurunan fungsi ginjal. Dampak yang ditimbulkan terhadap janin, berupa kematian janin dan berat badan lahir rendah. Penanganan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian relaksasi otot progresif agar mendapatkan kerileksan. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada kehamilan dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi tahun 2022.

Desain penelitian menggunakan rancangan *One group Pre-test dan Post-test design*, dengan jenis penelitian *Quasy eksperimental*. Sampel penelitian sebanyak 35 responden dipilih dengan teknik *Total Sampling*. Instrument penelitian menggunakan SOP relaksasi otot progresif dan lembar observasi pemeriksaan tekanan darah.

Sebelum dilakukan relaksasi sebanyak 21 responden dengan systole 140 mmHg dan sebanyak 23 responden dengan diastole 90 mmHg. Sedangkan setelah dilakukan relaksasi sebanyak 18 responden dengan systole 120 mmHg dan sebanyak 23 responden dengan diastole 80 mmHg.

Hasil analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji Statistik *Wilcoxon* pada tekanan darah diperoleh p value = 0,000 dengan jumlah responden 35 orang sehingga di dapatkan nilai p value 0,000 ($\alpha < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diartikan ada Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022. Ibu hamil penderita hipertensi secara rutin melakukan relaksasi otot progresif yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada kehamilan penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN PREGNANCY WITH HYPERTENSION IN PUSKESMAS WORK AREA KLATAK BANYUWANGI IN 2022

By : Anis Setiana

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi

The incidence of hypertension in Indonesia in pregnancy is very high, which is around 27,1% of people. The impact of hypertension in pregnancy on the mother can occur thrombocytopenia, myocardial infarction, pulmonary edema, maternal death and decreased kidney function. The impact on the fetus, in the form of fetal death and low birth weight. Handling non-pharmacological therapy that can be done is by giving progressive muscle relaxation in order to get relaxation. The purpose of the study was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation on blood pressure in pregnancy with hypertension in the working area of the Klatak Banyuwangi Public Health Center in 2022.

The research design used One group Pre-test and Post-test designs, with the type of experimental Quasy research. The research sample was 35 respondents selected by the Total Sampling technique. The research instrument used progressive muscle relaxation SOP and blood pressure check sheet.

Before relaxation, there were 21 respondents with systolic blood pressure of 140 mmHg and 23 respondents with diastolic blood pressure of 90 mmHg. Meanwhile, after relaxation there were 18 respondents with systolic blood pressure of 120 mmHg and 23 respondents with diastolic blood pressure of 80 mmHg.

The results of data analysis in this study using the Wilcoxon Statistical Test on blood pressure obtained value = 0.000 with the number of respondents 35 people so that the value is 0.000 ($\alpha < 0.05$) meaning H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be interpreted that there is Relaxation Effectiveness Progressive Muscles Against Blood Pressure in Pregnancy With Hypertension in the Work Area of the Klatak Public Health Center Banyuwangi in 2022. Pregnant women with hypertension routinely perform progressive muscle relaxation which is useful for lowering blood pressure in pregnancy with hypertension.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : ANIS SETIANA

NIM : 201802004

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul :

“Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022”

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tahap mencantumkan nama saya sebagai peneliti .

Banyuwangi, 14 April 2022

Pembuat Pernyataan

ANIS SETIANA
NIM. 2018.02.004

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu WaTa'ala, berkatrahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) Pada program studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi. Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. DR. H. Soekardjo, selaku Ketua STIKES Banyuwangi yang telah memberikesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Banyuwangi.
2. Ns. Sholihin, M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini, serta kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Ibu Indah Christiana, M.Kes dan Ns. Fransiska Erna D, M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi skripsi ini.
4. Kepada kepala puskesmas klatak yang telah bersedia memberikan izin

pengambilan data sekaligus sebagai tempat penelitian.

5. Kepada ibu saya tercinta ketut sukarmi yang selalu mensuprot saya mendukung saya yang tak pernah putus asa dalam mengiringi setiap langkah perjuangan yang dilalui penulis terimakasih atas segala dukungan dan doa yang diberikan semoga kelak allah SWT memberikan balasan surga untuk ibu saya tercinta aamiin .
6. Kepada Sahabat saya Khoirun Nisa , Nadhiroh Ayu Swara , Dwi Yustika Sari, Lavenia Megy Amanda yang selalu mendukung dan memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi penelitian saya .
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuannya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik pihak yang telah memberi semangat, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi profesi keperawatan.

Banyuwangi, 14 April 2022

Penulis

ANIS SETIANA
2018.02.004

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Pernyataan Tentang Orisinalitas	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan Penguji	iv
Abstrak	v
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiv
Daftar Bagan	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
Daftar Singkatan.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang	1
1. 2 Rumusan Masalah	4
1. 3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1. 4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Bagi Institusi	5
1.4.2 Manfaat Bagi Responden	5
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti	5
1.4.4 Manfaat Bagi Tempat Pendidikan.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2. Konsep Dasar.....	7
2.1 Hipertensi Dalam Kehamilan	7

1. Definisi	7
2. Etiologi	8
3. Faktor Risiko	12
4. Manifestasi Klinis	14
5. Penegakkan Diagnosis	19
6. Penatalaksanaan	21
7. Pencegahan	23
2.2 Kehamilan Trimester II	26
2.2.1 Fisiologi Kehamilan.....	27
2.2.2 Ovulasi	27
2.2.3 Spermatozoa	28
2.2.4 Pembuahan (Konsepsi/Fertilisasi)	28
2.3 Relaksasi Otot Progresif	46
2.3.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif	46
2.3.2 Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif	46
2.3.3 Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	48
2.3.4 Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	48
2.3.5 Hal-hal yang Perlu Diperhatikan	48
2.4 Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Hipertensi Pada Kehamilan	55
2.5 Tabel Sintesis.....	58
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	61
3.1 Kerangka Konsep	61
3.2 Hipotesis Penelitian.....	62

BAB 4 METODE PENELITIAN..... 63

4.1 Jenis dan Desain Penelitian 63

4.2 Kerangka Kerja..... 64

4.3 Populasi, Sampel, Sampling 65

4.3.1 Populasi 65

4.3.2 Sampel 65

4.3.3 Teknik Sampling 65

4.4 Identifikasi Variabel 66

4.4.1 Variabel Independent (bebas) 66

4.4.2 Variabel Dependent (terikat)..... 66

4.5 Definisi Operasional 66

4.6 Instrument Penelitian 67

4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian 68

4.8 Pengumpulan Data Dan Analisa Data 68

4.8.1 Pengumpulan Data 68

4.8.2 Analisa Data..... 69

4.8.3 Uji Normalitas..... 70

4.8.4 Uji Perbandingan Parametrik..... 70

4.9 Etika Penelitian..... 73

4.10 Keterbatasan Penelitian..... 75

BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN 76

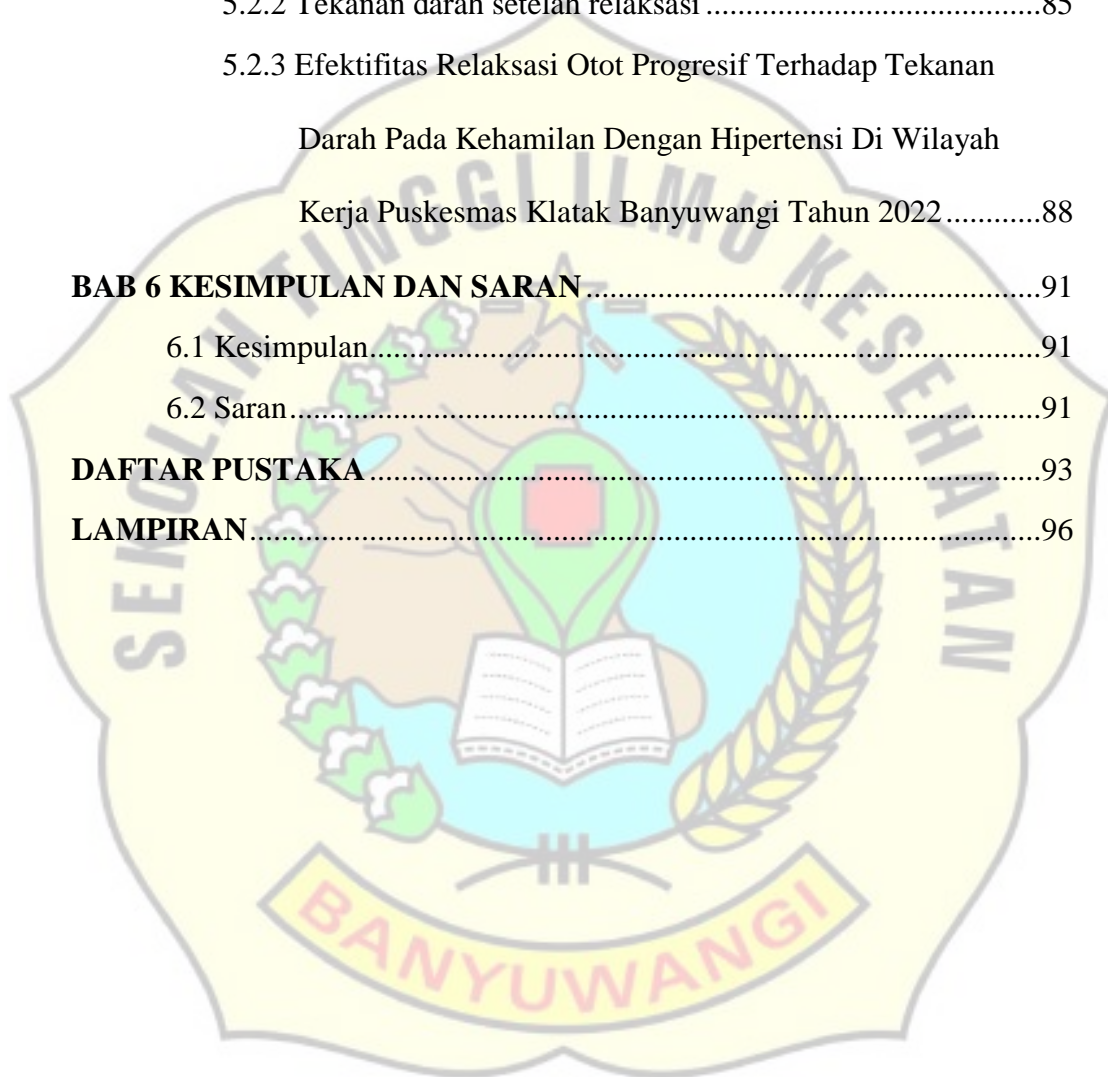
5.1 Hasil Penelitian 76

5.1.1 Data Demografi 76

5.1.2 Karakteristik Umum Responden 78

5.1.3 Karakteristik Khusus Responden 80

5.2.3 Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022.....	81
5.2 Pembahasan.....	83
5.2.1 Tekanan darah sebelum relaksasi.....	83
5.2.2 Tekanan darah setelah relaksasi	85
5.2.3 Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022.....	88
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	91
6.1 Kesimpulan.....	91
6.2 Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	96



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Sintesis Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022.....	58
Tabel 4.1 Definisi Operasional Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022.....	66



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1. Kerangka Konseptual Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022.....	61
Bagan 4.1. Kerangka Kerja Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Kehamilan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi Tahun 2022	64



DAFTAR SINGKATAN



The logo of Universitas Brawijaya Faculty of Health Sciences is a shield-shaped emblem. It features a central figure holding a book, surrounded by a laurel wreath. The text 'SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN' is written across the top, and 'BANYUWANGI' is written across the bottom. The background of the shield is yellow.

BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
U	: Umur
DEPKES	: Departemen Kesehatan
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
IMT	: Indeks Massa Tubuh
WHO	: <i>World Health Organization</i>
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
LILA	: Lingkaran Lengan Atas
WUS	: Wanita Usia Subur
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
PITC	: <i>Provider Initiative Test</i>
TIPK	: Tes HIV Inisiasi Pemberi layanan Kesehatan dan Konseling
BTA	: Bakteri Tahan Asam
PMT	: Pemberian Makanan Tambahan

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Matriks Penelitian
- Lampiran 2 Persetujuan Pengajuan Judul Skripsi PPPM STIKES Banyuwangi
- Lampiran 3 Surat Permohonan Data Awal
- Lampiran 4 Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 SOP (Standar Operasional Prosedur)
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 Surat Etik
- Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian Puskesmas Klatak
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 13 Lembar Tabulasi Data
- Lampiran 14 Frekuensi Data Umum
- Lampiran 15 Frekuensi Data Khusus
- Lampiran 16 Uji Normalitas
- Lampiran 17 Uji Wilcoxon
- Lampiran 18 Dokumentasi