

KARYA TULIS ILMIAH

***“LITERATURE REVIEW* GAMBARAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA ”**



Disusun Oleh :

HAYKAL BANGKIT PRASETYA (17.1989.P)

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN

2021

KARYA TULIS ILMIAH
“LITERATURE REVIEW GAMBARAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA ”



Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Disusun Oleh :

HAYKAL BANGKIT PRASETYA (17.1989.P)

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN

2021

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Haykal Bangkit Prasetya

NIM : 17.1989.P

Menyatakan bahwa dengan sebenar-benarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain (plagiasi), falsifikasi, dan fabrikasi yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil plagiasi, falsifikasi, dan fabrikasi maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekalongan, 14 Januari 2022

Yang membuat pernyataan


Haykal Bangkit Prasetya
NIM : 17.1989.P

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Haykal Bangkit Prasetya dengan judul "*Literature Review* Gambaran Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia" telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 14 Januari 2022 telah dilakukan perbaikan.

Pekalongan, 14 Januari 2022

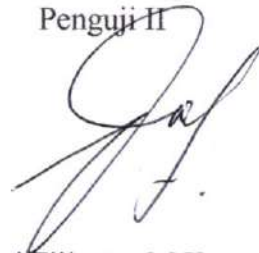
Dewan Penguji

Penguji I



Herni Rejeki, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
NIK : 1968052519961010

Penguji II



Dwi Fijianto, M.Kep
NIK : 1989020120101141

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekalongan Pekalongan



Herni Rejeki, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
NIK : 1968052519961010

***LITERATURE REVIEW* EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Haykal Bangkit Prasetya, Dwi Fijianto

Prodi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Relaksasi Progresif adalah teknik yang memusatkan perhatian pada aktivitas relaksasi otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang lalu menurunkan dengan relaksasi progresif. Tujuan *literature review* untuk mengetahui cara menurunkan hipertensi pada lansia dengan relaksasi otot progresif. Metode literature ini menggunakan pengumpulan data yang dilakukan dengan mencari publikasi penelitian dengan topik yang sama, menseleksi, kemudian dipaparkan struktur penulisan publikasi penelitian tersebut dan dilakukan analisis. Hasil dari artikel 1,2 dan 3 relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Simpulan dari literature ini adalah penerapan teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Saran *Literature review* ini agar menjadi sumber informasi untuk melakukan penelitian terkait penerapan teknik relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Hipertensi, relaksasi otot ptogresif, lansia.

A LITERATURE REVIEW: THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION

Haykal Bangkit Prasetya, Dwi Fijianto
Vocational Program in Nursing, Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRACT

Progressive Relaxation is a technique of focusing on muscle relaxation activities, by identifying tense muscles and then reducing them. The purpose of the literature review is to find out how to reduce hypertension in the elderly by progressive muscle relaxation. Data was collected by searching for research publications with the same topic, selecting, describing the structure of the writing, and doing analysis. The results of these articles state that progressive muscle relaxation can reduce blood pressure in the elderly with hypertension. Therefore, the conclusion from this literature is that the application of this technique can reduce high blood pressure in the elderly and it suggests this literature review is intended to be a source of information for conducting research related to the application of progressive muscle relaxation techniques.

Keywords: *hypertension, progressive muscle relaxation, the elderly*

PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “*Literature Review* Gambaran Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia’. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk melengkapi syarat untuk menyelesaikan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Karya Tulis ini tidak lepas tanpa pembimbing. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Nur Izzah, S.Kep.M.Kes selaku pelaksana tugas Rektor Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
2. Herni Rejeki, M.Kep.NS.Sp.Kep.Kom selaku ketua Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dan sekaligus sebagai dosen penguji I.
3. Siti Rofikoh, M.Kep.Ns.Sp.Kep.An selaku Kepala Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
4. Dwi Fijianto, M.Kep selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran serta arahan-arahan selama proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini dan sekaligus sebagai dosen penguji II.
5. Orang tua saya dan keluarga besar yang senantiasa memberikan semangat, motivasi dan do’a.
6. Teman-teman Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sehingga hasil dari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya masyarakat dan mahasiswa.

Pekalongan, 14 Januari 2022



Haykal Bangkit Prasetya

NIM 17.1989.P

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul.....	ii
Lembar Pernyataan Keaslian Penulisan.....	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Abstrak.....	v
Prakata.....	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Rumusan Masalah.....	3
1.3.Tujuan Penulisan	3
1.4.Manfaat Penulisan	3
BAB II Tinjauan Teori	5
2.1. Relaksasi Progresif.....	5
2.2.Konsep Hipertensi Pada Lansia	9
2.3. Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Hipertensi.....	11

BAB III METODOLOGI	14
3.1.Jenis/Desain/Rancangan.....	14
3.2.Subyek Studi Kasus.....	14
3.3.Fokus Studi.....	15
3.4.Definisi Operasional Fokus Studi.....	15
3.5.Metode Pengumpulan Data	15
3.7.Analisis Data dan Penyajian Data	16
3.8.Etika Studi Kasus.....	16
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	17
4.1. Hasil Literature Review.....	17
4.2. Pembahasan Literature Review.....	22
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	26
5.1. Simpulan.....	26
5.2. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Hasil Literature Review.....	22
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran SOP Relaksasi Otot Profresif.....

Artikel.....

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan proses tumbuh kembang manusia, yang mana proses menjadi tua. masa tua adalah masa hidup manusia yang terakhir. Pada masa ini manusia pada umumnya mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Lansia merupakan kelompok yang rentan sekali terkena penyakit menular maupun tidak menular karena dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami penurunan atau perubahan fungsi seperti fisik, psikis, biologis, spiritual, serta hubungan sosialnya, dan tentunya memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupannya. Salah satunya kondisi kesehatannya, World Population Prospect (2010) dalam KemenKesRI (2013) menyebutkan bahwa populasi lansia di dunia tahun 2010 mencapai 14,35% dari total penduduk dunia (Fitrianti, 2018).

Hipertensi atau Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 MmHg tekanan diastolik lebih dari 90 MmHg (Kemenkes, 2014). Hipertensi jika tidak terkontrol atau dikendalikan risikonya bisa mengakibatkan komplikasi, antara lain yaitu stroke, penurunan penglihatan, dan penurunan dalam aktivitas sehari-hari karena disebabkan sakit kepala, epistaksis, dan mimisan (Prasetyanti, 2019).

Berdasarkan data Kemenkes RI (2013), Indonesia memiliki prevalensi hipertensi pada lansia yaitu 25,8% dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu 34,11%. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2013 memiliki angka prevalensi 36% dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 37,57%. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2013 Kota Pekalongan memiliki angka prevalensi 28,8% sedangkan Kabupaten Batang memiliki angka lebih tinggi yaitu 48,3%.

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, genetik. Kemudian faktor risiko yang dapat diubah yaitu merokok, konsumsi garam berlebih, berat badan berlebih/obesitas, diet rendah serat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stress (Kemenkes, 2014).

Salah satu yang bisa menurunkan tekanan darah pada lansia yaitu teknik relaksasi progresif. Relaksasi ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dan kurang beristirahat. Dengan meningkatnya usia terjadi adanya kemunduran baik fisik maupun mental. Salah satu nya yaitu dalam sistem kardiovaskuler (Prasetyani, 2019)

Menurut Prasetyani (2019) mengatakan bahwa, salah satu upaya bisa menurunkan tekanan darah pada lansia yaitu teknik relaksasi progresif. Teknik relaksasi progresif adalah teknik yang memusatkan perhatian pada aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang, kemudian menurunkan ketegangan dengan teknik tersebut supaya mendapatkan perasaan rileks.

Penelitian yang dilakukan Santridar (2016) mengatakan bahwa relaksasi progresif mampu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi di dusun Meijing Lor ambarketawang, setelah dilakukan relaksasi progresif, penurunan tekanan darah rata-rata dengan sistol sebesar 10 MmHg dan diastole 3 Mhmg.

Penelitian yang dilakukan Habibi (2020) mengatakan bahwa hasil tinjauan literature review bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada klien yang memiliki hipertensi, dikarenakan bisa membuat otot menjadi rileks sehingga bisa menurunkan tekanan darah dan mengurangi resiko terjadinya komplikasi (Habibi, 2020).

Penelitian menurut Megawati (2020) di Puskesmas Mulioorejo pada bulan september, mengatakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia (Megawati, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik membuat *literature review* relaksasi progresif untuk menurunkan hipertensi.

1.1 Rumusan Masalah

Apakah relaksasi otot progresif dapat menurunkan hipertensi ?

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan *literature review*.

1.2.2 Tujuan Khusus

- a) Menggambarkan pengaruh relaksasi progresif pada lansia dengan hipertensi.
- b) Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi.
- c) Mengetahui tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi.

1.3 Manfaat Penulisan

1.3.1 Bagi Pasien

Diharapkan pasien dapat menerapkan langkah-langkah relaksasi progresif pada lansia dengan hipertensi.

1.3.2 Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Sebagai bahan referensi asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi.

1.3.3 Penulis Berikutnya

Untuk menambah pengetahuan dan sebagai bahan referensi terkait penerapan pengaruh relaksasi progresif pada lansia dengan hipertensi.

1.3.4 Bagi Tenaga Keperawatan.

Diharapkan dapat melakukan dan mengajarkan penerapan edukasi manajemen laktasi untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang relaksasi otot progresif.