

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BAKI KOTA SUKOHARJO**

**Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan**



Disusun oleh :

NAMA : BETI LISTIANI

NIM :2020122022

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2022

SURAT PERNYATAAN
ORISINILITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi: Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : BETI LISTIANI

NIM : 2020122022

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir/skripsi dengan judul "EFEKTIVITAS JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDEWITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAKI KOTA SUKOHARJO" adalah benar-benar karya saya yang disusun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin/meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hal itu pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang saya peroleh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menganggung segala konsekwensinya.

Sukoharjo, 16 Juni 2022

Yang menyatakan



Beti Listiani

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN PUBLIK

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Beti Listiani
NIM : 2020122018
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

"EFEKTIVITAS JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAKI KOTA SUKOHARJO", beserta instrument, desain, perangkat, (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengolah dalam bentuk pangkalan (*data database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di Sukoharjo, 16 Juni 2022

Yang Membuat Pernyataan



Beti Listiani

LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAKI
KOTA SUKOHARJO

Dijjukan Oleh :

BETI LISTIANI

2020122022

Telah Mendapatkan Persetujuan Untuk Diuji

Pembimbing I



(Indriyani, S.Kep., Ns., M.Pst)
NIDN : 0624108702

Pembimbing II



(Fajar Alan Putra, S.Kep., Ns., MKM)
NIDN : 0608088804

Mengelahi,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Fajar Alan Putra, S.Kep., Ns., MKM)

NIDN : 0608088804

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAKI
KOTA SUKOHARJO

Disusun Oleh:

BETI LISTIANI

NIM : 2020122022

Tugas akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Tugas Akhir
Program Studi Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi, dan Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal : Agustus 2022

Dosen Penguji:

1. Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi

NIDN : 0624108702

2. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM

NIDN : 0608088804

3. Vitri Dyah Herawati., S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0613118603

Mengetahui :

Ketua

Program Studi Keperawatan

Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM

NIDN: 0608088804

Dekan

Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan

Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng

NIDN: 0614068201

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Jalan Sehat dan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan USAHID Surakarta. Penyusun Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih pada:

1. Prof. Dr. Ir. Mohamad Harisudin, M.Si selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Sahid Surakarta
2. Dr Erwin Kortinawati, S Sos, m.Ikom selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Kemahasiswaan Alumni dan Kerjasama Universitas Sahid Surakarta yang telah memberika kelancaran dalam penyusunan skripsi ini
3. Destina Paningrum, SE., MM, selaku Wakil Rektor Sumber Daya Keuangan dan Pengembangan yang telah memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini
4. Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik dan lancar.

5. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M selaku Ketua Program Studi Keperawatan fakultas sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta dan selaku dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dalam menyusun skripsi.
6. Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi selaku dosen pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini
7. Vitri Dyah H., S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Dr Puji Hasrtuti selaku Kepala Puskesmas Baki Kota Sukoharjo yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.
9. Bapak ibu pegawai puskesmas Baki Kota Sukoharjo yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam penelitian ini.
10. Suami, anak, ayah dan ibu serta keluarga penulis yang senantiasa memberikan dukungan moral dan material kepada penulis dalam menempuh pendidikan.
11. Teman-teman serta pihak lain yang tidak mungkin kami sebutkan satu-persatu atas bantuannya secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Sukoharjo, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	5
a. Tujuan Umum.....	5
b. Tujuan Khusus.....	5
D. MANFAAT PENELITIAN	5
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI	
1. Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	10
a. Definisi Tekanan Darah.....	10
b. Definisi Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi).....	10
c. Klasifikasi Hipertensi	11
d. Faktor Risiko Hipertensi.....	12
e. Gejala Hipertensi	13
f. Patofisiologi Hipertensi	14
g. Pencegahan Hipertensi	15
h. Komplikasi Hipertensi.....	15
i. Penatalaksanaan Hipertensi	15

j. Pengukuran Tekanan Darah.....	17
2. Jalan Sehat (Jalan Kaki).....	17
a. Definisi Jalan Sehat (Berjalan Kaki)	17
b. Teknik-Teknik Jalan Sehat (Berjalan Kaki)	18
c. Manfaat Jalan Sehat (Berjalan Kaki).....	18
d. Perlengkapan untuk Jalan Sehat (Berjalan Kaki)	19
e. Pemanasan Sebelum Aktivitas Jalan Sehat	19
f. Pelaksanaan Jalan Sehat (Berjalan Kaki)	19
3. Terapi Relaksasi Otot Progresif	19
a. Definisi Relaksasi Otot Progresif	19
b. Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	20
c. Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	20
d. Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	24
4. Hubungan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Dengan Perlakuan Jalan Sehat Dan Terapi Relaksasi Otot Progresif	24
a. Hubungan Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik) dengan Perlakuan Jalan Sehat	25
b. Hubungan Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik) dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif ..	25
B. KERANGKA TEORI.....	26
C. KERANGKA KONSEP	27
D. HIPOTESIS	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. JENIS DAN KERANGKA TEORI.....	28
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	29
1. Lokasi Penelitian	29
2. Waktu Penelitian.....	29
C. POPULASI DAN SAMPEL	29
1. Populasi	29

2. Sampel	29
a. Besar sampel.....	29
b. Teknik sampling.....	30
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	31
1. Variabel Penelitian	31
2. Definisi Operasional	31
E. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA	33
1. Pengumpulan Data.....	33
2. Teknik Pengumpulan Data	33
F. INSTRUMENT PENELITIAN	33
G. UJI VALIDITAS DAN UJI REABILITAS	37
1. Uji Validitas.....	37
2. Uji Reliabilitas.....	37
H. TEKNIK ANALISA DATA.....	37
1. Pengolahan Data	37
2. Analisa Data	39
I. JALANNYA PENELITIAN.....	40
J. ETIKA KEPERAWATAN.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	46
B. HASIL PENELITIAN	46
1. Analisis Univariat	46
a. Tekanan darah sebelum perlakuan jalan sehat	47
b. Tekanan darah setelah perlakuan jalan sehat.....	47
c. Tekanan darah sebelum terapi relaksasi otot progresif	48
d. Tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif.....	48
2. Analisis Bivariat	48
a. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan jalan sehat	49

b. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif	49
c. Perbedaan perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah.....	50
C. PEMBAHASAN	
a. Tekanan darah sebelum perlakuan jalan sehat	51
b. Tekanan darah setelah perlakuan jalan sehat.....	51
c. Tekanan darah sebelum terapi relaksasi otot progresif	54
d. Tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif.....	55
e. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan jalan sehat	58
f. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif.....	59
g. Perbedaan perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah.....	60
D. KETERBAASAN	61
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	62
B. SARAN.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	31

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Tekanan Darah Berdasarkan Kategorinya	12
Tabel 3.1. Definisi Operasional	32
Tabel 4.1. Distribusi Karakteristik Responden	44
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Melakukan Jalan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo	48
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Melakukan Jalan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo	48
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.	48
Table 4.5. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo	49
Tabel 4.6. Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Perlakuan Jalan Sehat pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo	50
Tabel 4.7. Tabel 4.6. Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo	51
Tabel 4.8. Uji Statistik Perbedaan Tekanan Darah antara Perlakuan Jalan Sehat dan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.	52

DAFTAR SINGKATAN

mmHg	: Milimeter <i>Hydrargyrum</i> (merkuri)
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
BAU	: Badan Administrasi Umum
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
ACC	: <i>Accepted</i>
USAHID	: Universitas Sahid Surakarta
TPU	: Tempat Pemakaman Umum
RS	: Rumah Sakit
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP Jalan Sehat
Lampiran 2	SOP Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 3	Lembar Observasi Jalan Sehat
Lampiran 4	Lembar Observasi Terapi Relaksasi
Lampiran 5	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Identitas Responden
Lampiran 8	Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan USAHID Surakarta
Lampiran 9	Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan
Lampiran 10	Lembar Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas
Lampiran 11	Lembar Surat Ijin Penelitian USAHID Surakarta
Lampiran 12	Lembar Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan
Lampiran 13	Lembar Surat Balasan Ijin Penelitian Puskesmas
Lampiran 14	Lembar Konsultasi
Lampiran 15	Lembar Tabulasi Data
Lampiran 16	Lembar Hasil Validitas
Lampiran 17	Lembar Hasil Uji SPSS

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

t	: Jumlah perlakuan (eksperimen)
n	: Jumlah sampel
N	: Besar sampel koreksi (<i>dropout</i>)
f	: Perkiraan proporsi <i>drop out</i>
%	: Persen
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
-	: Sampai dengan
\geq	: Lebih dari sama dengan
\leq	: Kurang dari sama dengan
A1	: Tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan perlakuan jalan sehat
A2	: Tekanan darah sistol dan diastol setelah diberikan perlakuan jalan sehat
B1	: Tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan terapi relaksasi
B2	: Tekanan darah sistol dan diastol setelah diberikan terapi relaksasi
X1	: Perlakuan jalan sehat
X2	: Perlakuan terapi relaksasi

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT yang selalu melimpahkan karunia dan hidayahnya sehingga skripsi / tugas akhir ini dapat terselesaikan tepat waktu. tugas akhir ini saya persembahkan kepada :

1. Suami saya Heru Mursito yang selalu memberikan support, rasa cinta kasih sayang yang sangat besar dan yang tulus untuk saya
2. Anak saya Sabian Julio R.M dan Shabira almaera M , orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikandukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi/ tugas akhir ini.
3. Teman teman B45 yang sedang berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih telah memberikan dukungan support yang tiada henti
4. Teman teman yang tidak bias saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bantuan selama ini dan memberikan pengalaman yang baru.

MOTTO

1. “Barangsiapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka Ia akan berada di jalan Allah hingga Ia kembali”- HR. Tirmidzi.
2. “Terkadang orang dengan masa lalu paling kelam akan menciptakan masa depan paling cerah”- Umar Bin Khatab.
3. “Ilmu itu lebih baik dari kekayaan, karena kekayaan itu harus dijaga, sedangkan ilmu akan menjaga kamu”- Ali Bin Abi Thalib.