KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KEDAI DURIAN TAHUN 2026

HARMA SAFIRA SITUMORANG

P07520123011

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III MEDAN

TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KEDAI DURIAN TAHUN 2026

HARMA SAFIRA SITUMORANG

P07520123011

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATANMEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III MEDAN

TAHUN 2026

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KEDAI DURIAN TAHUN 2026

KaryaTulis ilmiah/ Laporan Kasus

Sebagai salah satu untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada program studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

HARMA SAFIRA SITUMORANG

P07520123011

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III MEDAN

TAHUN 2026

LEMBAR PESETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KEDAI DURIAN TAHUN 2026

Diusulkan Oleh

HARMA SAFIRA SITUMORANG

P07520123011

Telah Diterima dan Disetujui untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 26 Mei 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Kedua
Surita Br Ginting, SKM., M.Kes	**Tinah, SKM., M.Kes**

Mengetahui
Ketua prodi D-III keperawatan Medan

Masnila. S.Pd.S.Kep.Ns.M.Pd
NIP.197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KEDAI DURIAN TAHUN 2026

Telah di persiapkan dan disetujui oleh :

HARMA SAFIRA SITUMORANG
P07520123011

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 26 Mei 2026

1. **Ketua Penguji : Surita Br Ginting, S.KM., M.Kes ( )**
2. **Penguji I : Dr. Soep, S.Kep, M.Kes ( )**
3. **Penguji II : Endang Susilawati, S.KM., M.Kes ( )**

Medan, 26 Mei 2026
Mengetahui
Kaprodi D-III Keperawatan Medan

Masnila. S.Pd.S.Kep.Ns.M.Pd
NIP.197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang Bertanda Tangan Di bawah ini Saya:

Nama	: Harma Safira Situmorang
NIM	: P07520123011
Program Studi	: Diploma III Keperawatan
Jurusan Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwasaya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT UPT PUSKESMAS KEDAI DURIAN TAHUN 2026

Apabila Suatu Saat Nanti Terbukti Saya Melakukan Tindakan Plagiat, Maka Saya Bersedia Menerima Sanksi Sesuai Dengan Ketentuan Yang Berlaku. Demikian Surat Pernyataan ini Saya Buat Dengan Sebenar-Benarnya.

Medan,26 Mei 2026
Penulis



Harma Safira Situmorang

NIM.P07520123011



BIODATA PENULIS

Nama	: Harma Safira Situmorang
Tempat/Tgl lahir	: Bagan Asahan 11-07-2005
Jenis kelamin	: Perempuan
Alamat Rumah	: Tanjung Balai Asahan
Nomor Hp	: 083869253971

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD :SD SWASTA TULIS
2. SLTP :SMP NEGRI 1TANJUNG BALAI ASAHAN
3. SLTA :SMA NEGRI 1TANJUNG BALAI ASAHAN

ABSTARAK

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS KEDAI DURIAN TAHUN 2026

Harma safira Situmorang[1], Surita Br Ginting SKM,M.Kes[2], Tinah, SKM,M.Kes[3]
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 2026
Email
harmasitumorang20@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi pada lansia merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular.Terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer dapat membantu menurunkan tekanan darah, namun belum diterapkan secara rutin di wilayah kerja Puskesmas Kedai Durian. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif pada dua lansia perempuan dengan hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif diberikan selama enam hari berturut-turut, masing-masing 25 menit. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah sebelum serta sesudah intervensi, kemudian dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pada kedua responden. Tekanan darah Ny. J menurun dari 150/90 mmHg menjadi 122/75 mmHg,sedangkan Ny.Idari170/100mmHgmenjadi130/70mmHgsetelahenam hari intervensi. Selain itu, kedua responden melaporkan tubuh lebih rileks, nyeri tengkuk berkurang, rasa nyaman meningkat, dan kualitas tidur **membaik.** **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia

Kata kunci: relaksasi otot progresif, hipertensi, lansia, tekanan darah, terapi nonfarmakologis.

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE BLOOD PRESSURE AMONG OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF KEDAI DURIAN PRIMARY HEALTH CENTER

Harma Safira Situmorang[1], Surita Br. Ginting[2], Tinah[3]
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email : harmasitumorang20@gmail.com

Background: Geriatric hypertension represents a primary risk factor for cardiovascular disease. Progressive Muscle Relaxation (PMR), as an established complementary non-pharmacological therapy, effectively lowers blood pressure; however, its routine integration into primary care remains underutilized within the working area of Kedai Durian Primary Health Center.
Objective: This study aimed to evaluate the implementation of Progressive Muscle Relaxation therapy in reducing blood pressure among older adults with hypertension in the working area of Kedai Durian Primary Health Center in 2026.
Methods: A descriptive case study design was employed involving two older female adults diagnosed with hypertension. PMR therapy was administered for 25 minutes daily over six consecutive days. Data were gathered through clinical interviews, physical observations, and pre- and post-intervention blood pressure monitoring, followed by descriptive analysis.
Results: PMR therapy effectively reduced blood pressure in both participants. Following the six-day intervention, blood pressure in Participant J decreased from 150/90 mmHg to 122/75 mmHg, whereas Participant I demonstrated a reduction from 170/100 mmHg to 130/70 mmHg. Furthermore, both participants reported heightened relaxation, alleviation of cervical pain, enhanced comfort, and improved sleep quality.
Conclusion: Progressive Muscle Relaxation therapy effectively reduced blood pressure among hypertensive older adults. This intervention serves as a viable complementary non-pharmacological nursing strategy for community-based blood pressure management.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation; Hypertension; Older Adults; Blood Pressure; complementary therapy.

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
1 SEP 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada tuhan yang maha esa atas kuasanya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karyatulis ilmiah yang berjudul penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Kedai Durian dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.

Selanjutnya ucapkan terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan kepada Ibu Surita Br Ginting Skm,M.kes selaku pembimbing utama dan ibu Tinah Skm,M, Kes selaku pembimbing pendamping yang selalu sabar dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik

Melalui kesempatan ini juga penulis tidak lupa untuk menyampaikan ucapanterima kasih yang sebesar besarnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr.Amira Permata Sari Tarigan,S.Kep,Ns.,M.Kes.,selaku Ketua Jurusan keperawatan poltekkes kemenkes medan.
3. Ibu Masnila S.Pd,S.Kep, Ns, M.Pd selaku ketua Prodi D-III Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bapak Dr, Soep, S.kp, M.Kes Selaku penguji Idan Ibu Endang Susilawati SKM.,M.Kes selaku penguji II terimkasih atas kesediannya untuk menguji Karya Tulis Ilmiah/Skripsi ini.
5. Ayahanda Darwis Situmorang, cinta pertama dan panutan penulis, terima kasihatassegala perjuangan, doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi hingga jenjang sarjana. Semoga ayah selalu sehat dan panjang umur.
6. IbundaErnitaNasution,pintu surge dan penyemangat hidup penulis,terima kasih atas doa, kasih sayang, perjuangan, dan dukungan yang tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.Semoga ibu selalu sehat dan panjang umur.
7. Kepada adik tercinta, Farhan Situmorang, Hasma Sahira Situmorang, dan

Muhammad Yogi, terimakasih atas doa,dukungan,motivasi,serta bantuan

8. yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi hingga jenjang sarjana.
9. Kepada seluruh teman seperjuangan Prodi D-III, khususnya kelas D-III, terimakasih atas kebersamaan, dukungan,dan semangat yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknyauntuk Menyusun karya tulis ilmiahini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan proposal karya tulis ilmiah ini. Semoga Proposal karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan,26 Mei 2026



Harma Safira Situmorang
NIM : P07520123011

DAFTAR ISI

LEMBAR PESETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
ABSTARAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. LATAR BELAKANG 1
B. Rumusan masalah 3
C. Tujuan 3
a. Tujuan umum 3
b. Tujuan khusus 4
D. Manfaat Studi Kasus 4
a. Bagi Penulis 4
b. Bagi Puskesmas Kedai Durian 4
c. Bagi Institusi Kemenkes Medan 4
d. Bagi lansia 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif 5
B. Konsep Dasar Hipertensi 15
C. Konsep Lansia 21
D. Proses Menua 22
E. Ciri-Ciri Lansia 25
F. Tipe Lanjut Usia 26
G. Masalah Kesehatan Pada Lansia 27
BAB III METODE STUDI KASUS **29**
A. Rancangan Studi Kasus 29
B. Subjek Studi Kasus 29
C. Fokus Studi Kasus 30
D. Definisi Operasional Studi Kasus 30
E. Instrumen Studi Kasus 31
E. Metode Pengumpulan Data 31
F. Lokasi/Waktu Penelitian 32
G. Penyajian Data 32
H. Etika Studi Kasus 33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **34**
A. Gambaran Singkat Lokasi Studi Kasus 34
B. Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif 34
C. PEMBAHASAN 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **47**
A. KESIMPULAN 47
B. Saran 47
DAFTAR PUSTAKA **49**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Judul Karya Tulis Ilmiah..... 54
Lampiran 2 Surat Izin Survey Awal..... 55
Lampiran 3 Surat Balasan Survey Awal 56
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian..... 57
Lampiran 5 Surat Etichal Clereance 58
Lampiran 6 Surat Peryataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai responden..... 59
Lampiran 7 Surat Peryataan Bersedia Menjadi Responden 60
Lampiran 8 Surat Perytaan Bersedia Menjadi Responden 61
Lampiran 9 Standar operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif 62
Lampiran 10 Lembar Observasi Relaksasi Otot Progresi Ny J..... 67
Lampiran 11 Lembar Observasi Relaksasi Otot Progresif Ny I..... 68
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah 69
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Bimbingan KaRYA Tulis Ilmiah..... 71
Lampiran 14 Dokumentasi Responden Ny j .....
Lampiran 15 Dokumentasi Responden Ny I..... 73
Lampiran 16 Lembar Turnitin..... 74

.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Klasifikasi hipertensi 17
Tabel 4.1 Karakteristik responden 37
Tabel 4.2 Tekanan darah sebelum dan sesudah responden NyJ 38
Tabel 4.3 Tekanan darah sebelum dan sesudah responden NyI 41
Tabel 4.4 Standar operasional Prosedur 62