

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN PERNAPASAN DIAFRAGMA TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENYANDANG HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TURI SLEMAN
YOGYAKARTA**



**MITA NUR AZIZAH
P07120219019**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN PERNAPASAN DIAFRAGMA TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENYANDANG HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TURI SLEMAN
YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



**MITA NUR AZIZAH
P07120219019**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
PERNAPASAN DIAFRAGMA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENYANDANG HIPERTENSI DI PUSKESMAS TURI
SLEMAN YOGYAKARTA”**

Disusun Oleh:

MITA NUR AZIZAH
P07120219019

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 17 Mei 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Ns. Furaida Khasanah, S.Kep., M.Kep
NIP. 198702202018012001

(.....)

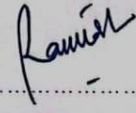
Anggota,

Ns. Harmilah, S.Pd, S.Kep., M.Kep., Sp.MB
NIP. 196807031990032002

(.....)

Anggota,

Ns. Saptia Rahayu Noamperani, S.Pd, S.Kep., M.Kep
NIP. 196711061991012001

(.....)

Yogyakarta, 17 Mei 2023

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 1972071619940310


HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

NAMA : MITA NUR AZIZAH

NIM : P07120219019

Tanda Tangan : 

Tanggal : 19 Mei 2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mita Nur Azizah

NIM : P07120219019

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Pernapasan Diafragma Terhadap Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi Di Puskesmas Turi Sleman Yogyakarta

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 19 Mei 2023

Yang menyatakan



(Mita Nur Azizah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp. Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.SiT, S.Psi, S.Kep., M..Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Harmilah, S.Pd, S.Kep., Ns. M.Kep., Sp.MB. selaku pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Ns. Sapta Rahayu Noamperani, S.Pd, S.Kep.,M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Orang tua, keluarga, dan sahabat penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
7. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,

2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Persetujuan Pembimbing.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Skripsi.....	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran	xi
Abstrak	xii
Abstract	xiii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II Tinjauan Pustaka.....	12
A. Tinjauan Teori.....	12
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis.....	33
BAB III Metode Penelitian.....	34
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian	37
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional.....	38
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	40

G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	40
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
I. Prosedur Penelitian.....	41
J. Manajemen Data	44
K. Etika penelitian.....	47
BAB IV Hasil dan Pembahasan.....	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan.....	59
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V Penutup	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
Daftar Pustaka.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	32
Gambar 2. Kerangka Konsep	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	16
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	34
Tabel 3.2 Definisi Operasional	38
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	50
Tabel 4.2 Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan	51
Tabel 4.3 Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan.....	52
Tabel 4.4 Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah	52
Tabel 4.8 Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah.....	54
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4.10 Uji Beda Berpasangan Kelompok Intervensi.....	56
Tabel 4.11 Uji Beda Berpasangan Kelompok Kontrol	57
Tabel 4.12 Uji Beda Tidak Berpasangan	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Permohonan Responden
- Lampiran 3. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 5. SOP Kombinasi
- Lampiran 6. SOP Mengukur Tekanan Darah
- Lampiran 7. Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 8. Daftar Hadir
- Lampiran 9. Lembar Pengawasan
- Lampiran 10. Kuisisioner Karakteristik Responden
- Lampiran 11. Anggaran Penelitian
- Lampiran 12. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 13. *Ethical Clearance*
- Lampiran 14. Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 15. Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran 16. Uji *Expert Judgement*
- Lampiran 17. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 18. Lembar Konsultasi Skripsi