

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI DUSUN GRUBUG JATISARONO NANGGULAN
KULON PROGO



RICA YAGI PUSPITA MUKTI
NPM 202223041

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI DUSUN GRUBUG JATISARONO NANGGULAN
KULON PROGO



RICA YAGI PUSPITA MUKTI
NPM 202223041

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
2025

LAPORAN PENELITIAN

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI DUSUN GRUBUG JATISARONO NANGGULAN
KULON PROGO**

Disusun Oleh :

Rica Yagi Puspita Mukti

NPM 202223041

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 12 Februari 2026

Pembimbing I



Bernadetta Eka Novianti, S.Kep., Ns., M.M

NIK 201850002

Pembimbing II



MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN

NIK 199410075

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rica Yagi Puspita Mukti

NPM : 202223041

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul :

“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Grubug Jatisarono Nanggulan Kulon Progo”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 29 September 2025 sampai dengan 29 Januari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau Sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau pihak manapun.

Yogyakarta, 29 Januari 2026



Rica Yagi Puspita Mukti

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN GRUBUG JATISARONO NANGGULAN KULON PROGO

Disusun oleh :

Rica Yagi Puspita Mukti

202223041

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih

Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa

Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Pada Tanggal 5 Februari 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN

NIK 201450001

Penguji :

Ketua : Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D NS

Anggota Penguji 1 : Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns., M.M

Anggota Penguji 2 : MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN

HALAMAN MOTTO

“Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menangungnya”

(1 Korintus 10 : 13)

“Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23 : 18)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam dan sukacita yang berlimpah, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda cinta dan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus sumber kekuatan dan pengharapan penulis. Terima kasih atas kasih setia-Mu yang tidak pernah habis, penyertaan-Mu yang nyata di setiap langkah sulit sehingga membawa penulis sampai ke titik ini.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak dan Ibu. Terimakasih atas doa yang tidak pernah putus, tetesan keringat, pengorbanan yang tidak terhitung, mendukung penulis untuk selalu berproses menjadi pribadi yang lebih baik dan kasih sayang yang luar biasa.
3. Kedua kakak saya, Mas Ria Yagi Ardian dan Mbak Nice Yagi Anindita yang telah menjadi pendengar yang baik, pemberi semangat saat penulis merasa lelah dan tidak mampu menyelesaikan skripsi, dukungan moril ataupun materi, serta sebagai penghibur penulis di saat penyelesaian skripsi dengan tingkah jailnya.
4. Para dosen pembimbing Bu Novi dan Bu Nina yang selalu sabar, telaten, bimbingan ilmu dan waktu yang telah diluangkan untuk membimbing saya. Tanpa arahan dan kritik membangun dari Ibu, karya ini tidak dapat selesai dengan baik.
5. Teman-teman regular Angkatan 2022 Program Studi Sarjana Keperawatan, khususnya Patricia Tekla Eralana, Veronica Mala Novita, dan Florentina Nova Riyani yang selalu kebersamai dalam proses skripsi ini, saling menguatkan, dan berbagi tawa serta air mata. Terimakasih untuk cerita, pelukan hangat, dan semangat yang tak pernah padam.
6. Kekasihku tersayang Bripda Vincentsius Krisna Prasetiyo, yang selalu menemani, menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi, mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan, semangat, tenaga, bantuan, dan senantiasa sabar menghadapi saya, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan saya dalam penyusunan skripsi ini. Semoga kita bisa sukses bersama sesuai dengan apa yang kita impikan.

INTISARI

Nama : Rica Yagi Puspita Mukti
NPM : 202223041
Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo
Tanggal ujian : 5 Februari 2026
Pembimbing : 1. Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns, M.M
2. MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN
Jumlah pustaka : 70 pustaka (tahun 2000-2025)
Jumlah halaman : xiv, 52 halaman, tabel, lampiran

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, salah satunya pada sistem kardiovaskular yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada lansia. Di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo memiliki jumlah lansia hipertensi terbanyak di Kapanewon Nanggulan, namun penatalaksanaannya masih banyak menggunakan terapi farmakologis dan masih banyak lansia yang tidak rutin minum obat. Oleh karena itu, terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam merupakan upaya yang penting diberikan kepada lansia yang menderita hipertensi sebagai terapi tambahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi yang berusia 60-75 tahun. Sampel penelitian berjumlah 32 lansia hipertensi yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan terapi nafas dalam. Tekanan darah diukur sebelum dilakukan intervensi hari ke 1 dan sesudah dilakukan intervensi pada hari ke 5. Uji statistik yang digunakan yaitu *Mann Withney* dengan hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* 0,006 dan 0,033 dimana nilai *p value* $<0,05$, yang berarti terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik (*post*) yang signifikan pada responden kelompok intervensi dan kontrol pada lansia hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam sebaiknya dilakukan sehari 2 kali (pagi dan sore) untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi, Lansia

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulisan Laporan Penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug Jatisarone Nanggulan Kulon Progo” dapat diselesaikan. Penyusunan Laporan Penelitian ini dalam rangka memenuhi salah satu tugas mata kuliah skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.

Penyusunan Laporan Penelitian ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih.
2. Ibu Primasuci Hastutiningrum selaku Kepala Dusun Grubug yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Dusun Grubug, Jatisarone, Nanggulan, Kulon Progo
3. Ibu Bernadetta Eka Noviati, S.Kep., Ns., MM selaku pembimbing I dan Ibu MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN selaku pembimbing II dalam penyusunan laporan penelitian yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan laporan penelitian.

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan penelitian ini masih belum sempurna, penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk skripsi ini. Penulis berharap laporan penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat terutama dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang keperawatan di Indonesia.

Yogyakarta, 21 Januari 2026

Penulis