

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

ORIAN TI NENO BANU
PO5303201220841



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

OLEH

ORIAN TI NENO BANU
PO5303201220841



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Orianti Nenobanu
NIM : PO5303201220841
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang 02 juli 2025

Pembuat Pernyataan



Orianti Nenobanu

Mengetahui:

Pembimbing

Penguji



Fitri Handayani S.Kep., Ns. MPH

NIP: 198705232010122001



Febtian Cendradevi Nugroho S.Kep., Ns. MSN.

NIP: 199102122019022001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Disusun Oleh:



Orianti Nenobanu
PO5303201220841

Telah Disetujui Oleh pembimbing Pada Tanggal :

Kupang, 02 juli 2025

Menyetujui Pembimbing



Fitri Handayani S.Kep., Ns. MPH

NIP: 198705232010122001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan

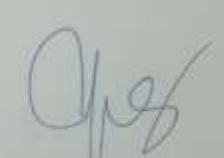


Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP. 196911281993031005

Pengesahan

Ketua Kaprodi D-III Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep. Ns. M.Sc.PH. PhD

NIP. 197707272000032002

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

KARYA TULIS ILMIAH

“Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat
Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja

Puskesmas Oesapa Kota Kupang”

Disusun Oleh:



Orianti Nenobanu

PO5303201220 8 41

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal: 02 juli 2025

Mengesahkan,

Penguji I



Febtian Cendradevi Nugroho S.Kep., Ns, MSN

NIP: 199102122019022001

Penguji II



Fitri Handayani S.Kep., Ns, MPH

NIP: 198705232010122001

Mengetahui

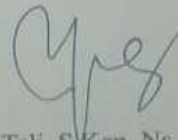
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tht, SKp., M.Kes

NIP. 196911281993031005

Ketua Kaprodi D-III Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep. Ns, M.Sc.PH., PhD

NIP. 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur setulus-tulusnya ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, bimbingan, serta kemudahan yang dilimpahkan. Berkat kasih karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berjudul **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa, Kota Kupang”**. Penulisan karya ilmiah ini dimaksudkan sebagai salah satu persyaratan akademik untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Sehubungan dengan terselesainya karya tulis ilmiah ini, penulis menyampaikan limpah terima kasih yang besar besaran kepada ibu Fitri Handayani, S.Kep.,Ns.,MPH selaku pembimbing serta ibu Febtian Cedradevi Nugroho, S.Kep.,NS.,MSN selaku dosen penguji, yang telah penuh kesabaran telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga sepanjang proses penulisan. Atas dukungan dan pendampingan beliau, penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada:

1. Kepada Bapak Irfan, SKM.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang , penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus atas izin dan dukungan penuh yang telah diberikan, sehingga penyusunan karya ilmiah ini dapat berjalan dengan baik hingga selesai.
2. Kepada Bapak Dr. Florentianus Tat, SKP.,M.Kep selaku ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang , yang menyampiakan penghargaan yang setinggi tingginya atas arahan dan pemasukan yang sangat berarti bagi kelancaran proses penyusunan karya ilmiah ini.
3. Kepada Ibu Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,M.Sc.PH., PD.D., selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang, Penulis mengucapkan terimakasih yang mendalam atas bimbingan, motivasi, dan arahan yang senantiasa diberikan sehingga menjadi dorongan yang berharga dalam penyelesaian karya ilmiah ini.
4. Kepada Ibu Meiyeriance kapitan, Skep., Ns., M.Kep., selama Masa Pengabdianannya sebagai Ketua Program Studi Diploma III keperawatan Politeknik kesehatan Kementian Kesehatan Kupang, penulis menyampaikan apresasi yang setinggi tingginya atas segala kontribusi, perhatian, serta dukungan yang telah diberikan.
5. Kepada Ibu Dr. Ina debora Ratu Ludji, SKP., M.Kes. Selaku dosen pembimbing akademik, penulis menyampaia kn rasa terimah kasih yang sebesar besarnya atas bimbingan, dukungan, serta motivasi yang senantiasa menguatkan penulis hingga mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik
6. Saya persembahkan karya ini untuk orang tua saya yang terkasih yang telah pergi. Doa dan motivasi yang selalu mengalir dari mereka menjadi sumber kekuatan terbesar bagi saya untuk terus berusaha dan tetap tidak menyerah.
7. Ucapan terima kasih saya sampaikan pula kepada seluruh anggota keluarga dan orang-orang terkasih yang dengan tulus memberikan dukungan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
8. Kepada seluruh dosen Program Studi Diploma III keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang, Penulis menyampaikan terima kasih

yang tulus atas ilmu, bimbingan serta kesempatan belajar yang telah diberikan, selama perkuliahan di kampus maupun pada kegiatan praktik di lahan klinik.

9. Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada rekan-rekan mahasiswa angkatan 31 Program studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian kesehatan Kupang , atas semangat, dukungan serta sebagai informasi yang sangat membantu selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
10. Kepada sahabat-sahabat terbaik, yaitu, alcjen, Orpa, Madce, Nurlia, dan Stanis penulis menghanturkan penghargaan dan rasa terima kasih atas doa, dukungan, dorongan serta bantuan yang diberikan yang sangat berarti dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
11. Ucapan terima kasih yang besar-besarnya juga penulis sampiakan kepada seluruh pihak yang telah berikan dukungan dengan tulus ikhlas, meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu, namun kontribusi tersebut memiliki arti yang sangat penting bagi terselesainya karya ilimiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ilmiah ini sangat jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi para pembaca dan pihak-pihak yang dibutuhkan.

Kupang, 02 Juli 2025



Orianti Nenobanu

PO5303201220841

BIODATA PENULIS

A. Data Diri

Nama : Orianti Nenobanu
Tempat /Tanggal Lahir : Nifubo, 21 Oktober 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Hobi : Membaca
Alamat : Nifubo, RT017/RW009
Kec. Nunkolo, Kel Sahan

B. Riwayat pendidikan

1. Tahun 2010-2016 : SD GMIT OEUKI
2. Tahun 2016-2019 : SMP Negeri Terbuka Amanatun Selatan
3. Tahun 2019-2022 : SMA Kristen Kapan
4. Tahun 2022-2025 : Mahasiswa Prodi D-III Jurusan
Keperawatan Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang

MOTTO

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.

(Filipi 4:6)

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja

Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Orianti Nenobanu, Fitri Handayani, Febtian Cendradevi Nugroho

Email orientinenobanu21@mail.com

Latar Belakang: Hipertensi adalah penyakit kronis yang dapat menyebabkan komplikasi pada organ vital seperti jantung, ginjal, otak, dan pembuluh darah. Kondisi ini seringkali berkaitan dengan masalah psikologis, yaitu kecemasan, yang dapat memperburuk kontrol tekanan darah jika tidak ditangani dengan baik. **Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yang berada di Puskesmas Oesapa, Kota Kupang. **Metode dan Hasil:** Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Terapi relaksasi otot progresif diberikan tiga kali dalam seminggu, dengan durasi 30-45 menit per sesi. **Hasil penelitian:** menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan pasien, dari kategori berat menjadi ringan. Selain itu, ada perbaikan pada kondisi fisiologis, ditandai dengan tekanan darah yang lebih stabil. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologi. Terapi ini tidak hanya berhasil mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi tetapi juga meningkatkan kualitas tidur mereka. **Kata Kunci:** Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Decrease Anxiety Levels in Hypertension Patients in the Work Area of

Oesapa Health Center, Kupang City

Orianti Nenobanu, Fitri Handayani, Febtian Cendradevi Nugroho

Email oriantinenobanu21@mail.com

Background: Hypertension is a chronic disease that can cause complications in vital organs such as the heart, kidneys, brain, and blood vessels. This condition is often associated with psychological issues, namely anxiety, which can worsen blood pressure control if not managed properly. **Objective:** This study aimed to test the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in reducing anxiety levels among hypertensive patients at the Oesapa Community Health Center in Kupang City. **Methods and Results:** The research used a qualitative method with a descriptive approach. Data were collected through interviews, observation, and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The progressive muscle relaxation therapy was administered three times a week, with each session lasting 30-45 minutes. **The findings showed:** a significant decrease in patients' anxiety levels, from the severe to the mild category. Additionally, there was an improvement in their physiological condition, marked by more stable blood pressure. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy proved to be an effective non-pharmacological intervention. This therapy not only successfully reduced anxiety in hypertensive patients but also improved their sleep quality. **Keywords:** Hypertension, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

DAFTAR IS

KARYA TULIS ILMIAH	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
KATA PENGANTAR.....	ii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR IS.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5. Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Konsep Tingkat Kecemasan.....	10
2.1.1 Pengertian Kecemasan	10
2.1.2 Rentang Respon.....	10
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.....	11
2.1.4 Tanda dan Gejala.....	13
2.1.5 Cara Menilai Tingkat Kecemasan	13
2.1.5 Tingkat Kecemasan	15
2.1.6 Penatalaksanaan Kecemasan	16
2.2. Konsep Terapi Otot Progresif	17
2.2.1.Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif	17
2.2.2.Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif	18
2.2.3.Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif	19
2.2.4. Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan	20
2.3. Konsep Penyakit Hipertensi.....	21

2.3.1 Definisi Hipertensi	21
2.3.2 Etiologi Hipertensi	22
2.3.3 Patofisiologi Hipertensi.....	24
2.3.4 Klasifikasi Hipertensi	25
2.3.5 Tanda dan Gejala.....	26
2.3.7 Pencegahan Hipertensi	28
2.3.8 Pemeriksaan Penunjang.....	31
2.3.9 Penatalaksanaan Hipertensi	31
2.4 Konsep Teori	33
2.5 Kerangka Konsep	33
BAB 3 METODE PENELITIAN	34
3.1 Jenis Penelitian.....	34
3.2 Subjek Penelitian.....	34
3.3 Fokus Studi	35
3.4 Definisi Operasional	35
3.5 Instrumen Penelitian Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS	36
3.6 Metode Pengumpulan Data	38
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	40
3.9 Etika Penelitian	40
3.10 Jalannya Penelitian.....	41
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Penelitian	44
4.1.2 Karakteristik Responden	45
4.1.3 Hasil penelitian.....	49
4.2 Pembahasan.....	58
BAB 5 PENUTUP.....	62
5.1 Kesimpulan	62
5.1 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Peneltian	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	35
Tabel 4.2 Tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi sebelum.....	39
dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja.....	39
Puskesmas Oesapa Kota Kupang.....	39
Tabel 4. 3 Tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi sesudah.....	42
dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja.....	42
Puskesmas Oesapa Kota Kupang.....	42
Tabel 4 4 Rata Rata Skor Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah.....	45
dilakukan terpai relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja.....	45
Puskesmas Oesapa Kota Kupang.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Konsep Teori	32
Gambar 2 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data Awal.....	69
Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden	70
Lampiran 3 Lembar Observasi Hasil Pengukuran Tekanan Darah	71
Lampiran 4 Informed Consent (Persetujuan Menjadi Responden).....	72
Lampiran 5 Kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS).....	74
Lampiran 6 Standar Prosedur Operasional (SPO)	77
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian	86
Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian.....	89
Lampiran 9 Dokumentasi.....	90
Lampiran 10 Bukti Proses Bimbingan	98
Lampiran 11 Surat Keterangan Cek Plagiasi KTI.....	102