

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK UNTUK
MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR KEPADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA**

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



ARRYYA BAYUNATA ZACHARIAS

PO5303201220808

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG

2025

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK UNTUK MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR KEPADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SIKUMANA**

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



ARRYYA BAYUNATA ZACHARIAS

PO5303201220808

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arryya Bayunata Zacharias
NIM : PO5303201220808
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 merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini hasil jiblatan, Maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 03 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Arryya Bayunata Zacharias

PO5303201220808

Mengetahui:

Pembimbing Utama



Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN

NUPN.9908419437

Penguji



Fitri Handayani S.Kep.,Ns.,MPH

NIP: 198705232010122001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK UNTUK MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA”**

Disusun Oleh:



Arryya Bayunata Zacharias

NIM: PO5303201220808

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

Kupang, 03 Juli 2025

Menyetujui

Pembimbing

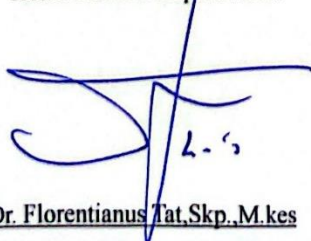


Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN

NUPN.9908419437

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, Skp., M.kes

NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Jurusan Keperawatan



Dr. Margaretha Teli, S.Kep., Ns., MSc.PHD

NIP.197707272000032002

PENGESAHAN PENGUJI

KARYA TULIS ILMIAH

**“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT AUTOGENIK UNTUK MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA”**

Disusun Oleh:


Arryya Bayunata Zacharias

NIM: PO5303201220808

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 03 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji I



Fitri Handayani S.Kep.,Ns.,MPH

NIP.198705232010122001

Penguji II



Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep.,Ns.,MSN

NUPN.9908419437

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005

Ketua Kaprodi D-III Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep.,Ns., M.Sc-PH.phD

NIP.197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, petunjuk, dan karunia-Nya yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Autogenik untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sikumana”** dengan baik dan lancar.

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, khususnya kepada:

1. Ibu Roswita Victoria Rambu Roku, S.Kep., Ns., MSN, selaku pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis.
2. Ibu Fitri Handayani, S.Kep., Ns., MPH, selaku penguji, yang telah memberikan masukan dan saran dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
3. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
5. Ibu Dr. Margaretha Teli, S.Kep., Ns., MSc., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan.
6. Ibu Maria Sambriang, S.ST., M.P.H, selaku dosen pembimbing akademik, yang senantiasa mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.
7. Kedua orang tua tercinta, atas doa, kasih sayang, semangat, dan dukungan moral maupun material yang tiada henti.
8. Seluruh saudara, keluarga, dan orang-orang terkasih yang telah memberikan dukungan secara tulus.
9. Seluruh dosen Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah membagikan ilmu serta memberikan bimbingan dan motivasi selama masa studi.

10. Teman-teman angkatan XXXI Program Studi Diploma III Keperawatan yang telah menjadi penyemangat dan sumber informasi yang sangat berarti.
11. Sahabat-sahabat terbaik: Inggrit, Silvy, Joshua, Adhitiar, dan Marthin, atas dukungan, doa, dan semangat yang diberikan selama proses penyusunan karya ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi berarti dalam penyelesaian karya tulis ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca sekalian.

Kupang, 11 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB 2	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Hipertensi	5
2.1.1 Definisi	5
2.1.2 Klasifikasi.....	5
2.1.3 Etiologi	6
2.1.4 Patofisiologi.....	7
2.1.5 Manifestasi Klinis.....	7
2.1.6 Komplikasi.....	8
2.1.7 Patway	9
2.1.8 Penatalaksanaan.....	9

2.1. 9 Pemeriksaan Penunjang	11
2.2. Konsep Gangguan Pola Tidur	12
2.3. Konsep Frekuensi Pernapasan.....	15
2.4. Kerangka Konsep	24
2.5. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1. Jenis Penelitian	25
3.2. Subjek Penelitian.....	25
3.3. Fokus Studi	26
3.4. Definisi Operasional	26
3.5. Instrumen Penelitian	27
3.6. Metode Pengumpulan Data	27
3.7. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.8. Analisis Data dan Penyajian Data	28
3.9. Etika Penelitian.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1. Hasil Penelitian.....	30
4.2. Pembahasan	35
4.3. Keterbatasan Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1. Kesimpulan	39
5.2. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Hipertensi.....	9
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi	5
Tabel 2. 2 Standar operasional prosedur teknik relaksasi autogenik.....	17
Tabel 2. 3 Kuesioner Kualitas Tidur Pittsurgh Sleep Quality Index (PSQI).....	20
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4. 1 Hasil Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi.....	32
Tabel 4. 2 Hasil Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Autogenik Pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur.....	33
Tabel 4. 3 Hasil analisis sebelum dan setelah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Autogenik pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 penjelasan sebelum penelitian

Lampiran 2 surat ijin penelitian

Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data Awal dari Poltekkes Kemenkes Kupang

Lampiran 4 Lembar Konsultasi Proposal KTI

Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 7 Lembar Standar Operasional Prosedur

Lampiran 8 Lembar kuisisioner PSQI

Lampiran 9 Lembar observasi

Lampiran 10 Dokumentasi

lampiran 11 selesai peneliat

Lampiran 12 Surat cek Plagiasi