

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI
MUROTTAL SURAT AL-KAHFI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUMBERSARI
KABUPATEN BANDUNG**

SKRIPSI



Oleh:

DEWI DITIYANA

NIM.302021030

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
TAHUN 2025**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI
MUROTTAL SURAT AL-KAHFI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUMBERSARI
KABUPATEN BANDUNG**

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

**DEWI DITIYANA
NIM. 302021030**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

DEWI DITIYANA
NIM : 302021030

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI MUROTAL
SURAT AL-KAHFI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN BANDUNG**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Sidang Skripsi
Tanggal 25 Juli 2025

Oleh :
Pembimbing Utama



Nandang Jamiat Nugraha, S.Kep.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom
NPP. 197309142005011003

Pembimbing Pendamping



Hendra Gunawan, S.Pd.,M.K.M
NPP. 2003300579013

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI MUROTAL SURAT AL-KAHFI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN BANDUNG

Disusun oleh :

Dewi Ditiyana

NIM.302021030

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 25 Juli 2025

Penguji I

Inggriane Puspita Dewi, S.Kep.Ners.M.Kep

Penguji II

Riandi Alvin, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Pembimbing utama

Nandang Jamiat N, S.Kep.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom

Pembimbing Pendamping

Hendra Gunawar, S.Pd.,M.K.M

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

Nina Gartika, S.kp, M.kep

LEMBAR PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Dewi Ditiyana

NIM : 302021030

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI MUROTTAL SURAT AL-KAHI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN BANDUNG

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 25 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,


Dewi Ditiyana

MOTTO

“Setiap tetes keringat orang tuaku adalah ribuan langkahku untuk terus maju”

“Sesibuk apa pun kamu, jangan pernah lupa untuk sholat”

-Mamah

“Jangan takut nak, Bapak selalu ada di sisi Dewi”

-Bapak

“Jika bukan karena Allah yang ampunan, aku mungkin sudah lama menyerah”

(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta ketekunan bagi penulis dalam menyusun skripsi ini, dengan segenap kerendahan hati karya sederhana ini penulis didedikasikan sebagai bentuk rasa terima kasih kepada:

1. Cinta pertamaku, bapak tercinta Alm. Asep Waryana yang paling kurindukan terima kasih segala pengorbanan, kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan layak yang telah diberikan semasa bapak hidup. Terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana yang bapak impikan, walaupun berat sekali harus melewatkan kerasnya kehidupan tanpa di dampingi sosok bapak, rasa iri dan rindu sering kali membuat terjatuh. Semoga bapak bangga dengan usaha dan perjuanganku selama ini dan bahagia di surganya Allah, aamiin.
2. Pintu surgaku, ibu tercinta Budiyanti tidak ada kata yang sepenuhnya menggambarkan rasa syukur ini. Namun, dengan penuh cinta dan ketulusan terimakasih atas segalanya, terimakasih sudah melahirkan, merawat, dan membesarkanku dengan penuh cinta, terimakasih doa-doa tulus yang selalu menyertai setiap pijakan langkah kaki ini, terimakasih telah menjadi ibu yang sangat supportif, terimakasih telah mengorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya, selalu berjuang untuk kehidupan anak-anaknya, menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada diposisi saat ini. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orangtua hebat selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Semoga Allah senantiasa memberikan ibu kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan umur panjang. *I Love You More More More*.
3. Kakakku tercinta, Astri Fitriyani terimakasih sudah menjadi panutan, terimakasih atas segala kasih sayang, dukungan dan doa-doa terbaiknya selama ini, terimakasih telah ada dihidupku sebagai kakak yang tegas, peduli walau kadang sedikit menyebalkan.

4. Adikku tersayang, Nazwa Triyana, terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.
5. Sahabat dekat penulis, Tira Siti Lisanti, Dita Fazilah, Rani Karlina dan Tim Pangabutuh, yaitu sahabat tersayang. Terimakasih atas setiap waktu yang diluangkan, memberikan dukungan, motivasi, semangat, doa, pendengar yang baik, serta menjadi rekan yang menemani penulis dari awal perkuliahan sampai selesai skripsi. Tiada hentinya memberikan motivasi kepada penulis agar skripsi dapat selesai secara tepat waktu, dan berjuang agar siap menghadapi ujian sidang skripsi bersama.
6. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, Dewi Ditiyana. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Dewi. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Karunia-Nya dengan keutamaan yang besar sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Penelitian ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”, disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini sebagai ucapan rasa syukur penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sangat mendalam kepada :

1. Tia Setiawati, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung
2. Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,M.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung, dan juga sebagai pembimbing akademik
3. Nandang Jamiat Nugraha, S.Kp.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom selaku Wakil Retor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung sekaligus sebagai pembimbing Utama dalam skripsi
4. Dr. Ami Kamila, S.ST.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung

5. Anggriyana Tri Widiyanti, S.Kep.,Ners.,M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
6. Hendra Gunawan, S.Pd.,M.K.M selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung sekaligus sebagai pembimbing kedua dalam skripsi
7. Nina Gartika, S.Kp.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
8. Eli Lusiani, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Sekretaris Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
9. Reyni Purnama Raya, S.KM.,M.Epid.,PhD selaku koordinator skripsi
10. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung
11. Kepala Puskesmas Sumpersari dan jajarannya yang telah memberikan ijin penelitian dan juga membantu dalam mengarahkan dan memfasilitasi

Bandung, Maret 2025

Dewi Ditiyana

ABSTRAK

Dewi Ditiyana
302021030

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

V;2025; 153 halaman; 12 tabel; 1 bagan; 13 lampiran

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Lansia rentan mengalami peningkatan tekanan darah akibat perubahan fisiologis terkait usia. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Intervensi non-farmakologis menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya melalui terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal Surat Al-Kahfi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel terdiri dari 48 lansia yang dibagi menjadi tiga kelompok: terapi relaksasi otot progresif, terapi murottal Surat Al-Kahfi, dan kelompok kontrol, yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah sphygmomanometer dan lembar observasi untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired t-test* dan *Independent t-test* menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pada kedua kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal Surat Al-Kahfi efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Disarankan agar tenaga kesehatan memanfaatkan terapi non-farmakologis ini sebagai upaya komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Terapi Murottal Surat Al-Kahfi

ABSTRACT

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Al-Kahfi Recitation Therapy on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension

Hypertension is a chronic disease that is often experienced by the elderly and can cause serious complications such as stroke and heart disease. The elderly are susceptible to increased blood pressure due to age-related physiological changes. Hypertension management can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological interventions are an alternative to lowering blood pressure, one of which is through progressive muscle relaxation therapy and murottal therapy. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy and murottal therapy of Surah Al-Kahfi on blood pressure in elderly with hypertension. This study used a quasi-experimental method with a Nonequivalent Control Group Design. The sample consisted of 48 elderly people divided into three groups: progressive muscle relaxation therapy, murottal therapy of Surah Al-Kahfi, and a control group, obtained through a purposive sampling technique. The instruments used were a sphygmomanometer and an observation sheet to measure blood pressure before and after the intervention. Data analysis was carried out using the Paired t-test and Independent t-test showing a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure in both intervention groups compared to the control group ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that progressive muscle relaxation therapy and recitation of Surah Al-Kahf are effective in lowering blood pressure in elderly people with hypertension. It is recommended that healthcare professionals utilize these non-pharmacological therapies as complementary measures in the management of hypertension in the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Murottal Surah Al-Kahfi

LEMBAR PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dewi Ditiyana

Nim : 302021030

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI MUROTTAL SURAT AL-KAHFI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUMBERSARI KABUPATEN BANDUNG

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 25 Juli 2025

Yang menyatakan,



Dewi Ditiyana

Mengetahui,

Tim Pembimbing

Nama

1. Nandang Jamiat N, S.Kep., M.Kep., Ns. Sp.Kep.Kom

2. Hendra Gunawan, S.Pd., M.K.M.



Dipindai dengan CamScanner



DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. LATAR BELAKANG	Error! Bookmark not defined.
B. RUMUSAN MASALAH.....	Error! Bookmark not defined.
C. TUJUAN PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
D. MANFAAT PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Teoretis.....	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
E. SISTEMATIKA PENULISAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Konsep Hipertensi Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
a. Tanda dan Gejala.....	Error! Bookmark not defined.
b. Klasifikasi Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
c. Etiologi.....	Error! Bookmark not defined.
d. Risiko Faktor Hipertensi	Error! Bookmark not defined.

e.	Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
f.	Uji Diagnostik / Klinis Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
g.	Komplikasi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.	Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
3.	Konsep Terapi Murottal	Error! Bookmark not defined.
B.	Penelitian yang relevan	Error! Bookmark not defined.
C.	Kerangka pemikiran	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Definisi Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Populasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1.	Menentukan Responden	Error! Bookmark not defined.
2.	<i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
3.	Proses Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Instrument Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
G.	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Tahap Persiapan	Error! Bookmark not defined.
2.	Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
H.	Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I.	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	<i>Informed consent</i>	Error! Bookmark not defined.
2.	<i>Anonimity</i> (Tanpal Nama)	Error! Bookmark not defined.
3.	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaanl)	Error! Bookmark not defined.
4.	<i>Non Maleficence</i> (Tidak Merugikan)	Error! Bookmark not defined.
5.	<i>Justice</i> (keadilan)	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Unit Observasi	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Rerata Tekanan Darah Pretest dan Posttest Sistolik Diastolik Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	Error! Bookmark not defined.
2. Rerata Tekanan Darah Pretest dan Posttest Sistolik Diastolik Terapi Murottal Al-Kahfi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hasil Tekanan Darah Pre dan Post test Sistolik dan Diastolik Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Al-Kahfi	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. 2 Penelitian Relevan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Penilaian Kemampuan Psikomotor Relaksasi Progresif **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Bimbingan Murottal Al-Qur'an.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur dan Jenis kelamin Responden Lansia di Puskesmas Sumber Sari (n=48)**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Data Sistol Diastol Pretest dan Posttest Pada Kelompok Intervensi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data Sistol Diastol Pretest dan Posttest Pada Kelompok Kontrol**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Rata Rata Tekanan Darah Pretest dan Posttest Sistolik Diastolik Terapi Relaksasi Otot Progresif (n=24).....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Rata Rata Tekanan Darah Pretest dan Posttest Sistolik Diastolik Terapi Murottal Al-Kahfi (n=24).....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Perbedaan Tekanan Darah Pretest dan Posttest Sistolik Diastolik Terapi Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Murottal Al-Kahfi (n=48)..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Pengaruh Posttest Sistolik Diastolik Terapi Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Murottal Al-Kahfi (n=48).....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.a. Menegangkan otot pergelangan tangan	97
Gambar 1.b Melemaskan otot pergelangan tangan	97
Gambar 2.a. Menegangkan otot lengan bawah	98
Gambar 2.a. Melemaskan otot lengan bawah	98
Gambar 3.a. Menegangkan otot siku dan lengan atas	98
Gambar 3.b. Melemaskan otot siku dan lengan atas	98
Gambar 4.a. Menegangkan otot bahu	99
Gambar 4.b. Melemaskan otot bahu	99
Gambar 5.a Menekuk kepala ke belakang	99
Gambar 5.b. Melemaskan kepala dan leher	99
Gambar 5.c Menekuk kepala ke depan	100
Gambar 5.d. Melemaskan kepala dan leher	100
Gambar 6.a. Mengerutkan otot dahi ke atas	101
Gambar 6.b. Melemaskan otot dahi	101
Gambar 6.c. Menutup mata.....	101
Gambar 6.d. Melemaskan otot mata	101
Gambar 6.e. Mengatupkan rahang	102
Gambar 6.f.. Melemaskan otot rahang.....	102
Gambar 6.g. Menguncupkan bibir ke depan	102

Gambar 6.h. Melemaskan otot bibir	102
Gambar 7.a. Melengkungkan punggung ke belakang	102
Gambar 7.b. Melemaskan otot punggung	102
Gambar 8.a. Menegangkan otot dada.....	103
Gambar 8.b. Melemaskan otot dada	103
Gambar 9.a. Menegangkan otot perut	104
Gambar 9.b. Melemaskan otot perut	104
Gambar 10.a. Menekuk pergelangan kaki ke atas.....	104
Gambar 10.b. Melemaskan pergelangan kaki	104
Gambar 10.a. Menekuk pergelangan kaki ke bawah	105
Gambar 10.b. Melemaskan pergelangan kaki	105

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 3 PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian.....	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Persetujuan Etik (<i>Ethical Approval</i>)	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Bimbingan	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 8 Master Tabel	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 9 Hasil Perhitungan SPSS		114
Lampiran 10 Hasil Turnitin.....	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 11 Dokumentasi Hasil Penelitian	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 12 Riwayat Hidup	Error!	Bookmark not defined.
Lampiran 13 Manuskrip	Error!	Bookmark not defined.

- Aldy Mandaty, F., & Syaifudin, A. (2024). Hubungan Terapi Relaksasi Otot Progresif dengan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi The Relationship Between Progressive Muscle Relaxation Therapy and Blood Pressure in Elderly People Suffering from Hypertension. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 11(42), 9–15. <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan>
- Ayu, M. S. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8246>
- Diartin, S. A., Zulfritri, R., & Erwin, E. (2022). Gambaran interaksi sosial lansia berdasarkan klasifikasi hipertensi pada lansia di masyarakat. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 126–137. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.864>
- Dewi Noorratri, E., Ika Prastiwi, Y., Asifah, M., Profesi Ners, P., Ilmu Kesehatan, F., Surakarta, A., & Sakit Umum Daerah Ir Soekarno Kabupaten Sukoharjo, R. (n.d.). *PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI BANGSAL LAVENDER RSUD Ir SOEKARNO KABUPATEN SUKOHARJO APPLICATION OF PREGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO CHANGE IN BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN THE LAVENDER WARD AT Ir SOEKARNO HOSPITAL, DISTRICT SUKOHARJO* (Vol. 1, Issue 3). <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>
- Fauziyyah, D., Pamela Sari, N., Mukhsin, A., Studi Profesi Ners, P., & Ilmu Kesehatan, F. (n.d.). *PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI SUKAMAJUKALER KOTA TASIKMALAYA APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE CLIENTS IN SUKAMAJUKALER TASIKMALAYA CITY*.
- Hastuti, A. P. (2020). Hipertensi. Penerbit Lakeisha.
- Hendra Irawan, Indri Sarwili, & Elvie Tresya. (2024). Pengaruh Kombinasi Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah RW 001 Sarua Indah Ciputat Tangerang Selatan Tahun 2022. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 172–189. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.231>
- Keperawatan, J., Masyarakat, K., Romana, Y., Maria, Y., Keytimu, H., & Nong Baba, W. (2024). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAIGETE*. 11(2).
- Kesmas Jambi Faktor-Faktor Risiko, J., Kartika, M., & Mirsiyanto, E. (2021). *FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWANG KOTA SUNGAI PENUH TAHUN 2020 Risk Factors Related to Hypertension at Rawang Community Health Center Working Area, Sungai Penuh District 2020* (Vol. 5, Issue 1).
- Kemenkes RI, K. K. R. I. (2021). Apa yang dimaksud dengan Hipertensi , Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah. [Kemenkes.Go.Id](http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-danpembuluh-darah), 2–5. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-danpembuluh-darah>
- Khasanah, M., Murfisari, R., Dwi Darmawan, W., Eko Kurniawan Fakultas Kesehatan, W., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., & Tengah, J. (n.d.). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Kholiq, F., Ph, P., Iqbal, M., Studi, P., Masyarkat, K., & Kesehatan, F. (2025). *PEMBERDAYAAN KADER POSBINDU DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI PROGRAM HIPERTENSI NO! (NO OVER PRESSURE) DI DUSUN*

- ROWOSARI, DESA METESEH EMPOWERING POSBINDU CADRES IN HYPERTENSION PREVENTION THROUGH THE HIPERTENSI NO! (NO OVER PRESSURE) PROGRAM IN ROWOSARI HAMLET, METESEH VILLAGE. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(1).
- Lin, K. W. (2022, November 28). AAFP publishes practice guideline with blood pressure targets for adults with hypertension. AAFP Community Blog. Diakses dari <https://www.aafp.org/pubs/afp/afp-communityblog/entry/aafp-publishes-practice-guideline-with-blood-pressure-targets-for-adults-with-hypertension.html>
- Listria, I., & Sutantri, S. (2023). Studi Kasus: Penerapan Intervensi Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat Serai dan Garam) dan Relaksasi Murotal Al-Quran pada Lansia dengan Hipertensi. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3231–3238. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.830>
- Mangiri, D. W., & Sulistyorini, L. (2024). DEMONSTRASI PENANAMAN TOGA UNTUK MENCEGAH PENINGKATAN KASUS HIPERTENSI DI DESA NGAMPEL PROVINSI JAWA TIMUR. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 281. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19904>
- Maulana¹, A., Nani, S., Makassar, H., & Perintis Kemerdekaan, J. (n.d.). 90245 2 STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(24), 90245.
- Moningka, B. L. M., Rampengan, S. H., & Jim, E. L. (2021). Diagnosis dan Tatalaksana Terkini Penyakit Jantung Hipertensi. *E-CliniC*, 9(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.31962>
- Muhamad Afif Nurochman, Wahyu Tri Sudaryanto, & Seliana Sinta Debi. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>
- Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., Ardiastuti, A. P., & Rejeki, H. (n.d.-a). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. In *Seminar Nasional Kesehatan*.
- Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., Ardiastuti, A. P., & Rejeki, H. (n.d.-b). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. In *Seminar Nasional Kesehatan*.
- Munir, R., Budi, C. S., Amalia, D., Lestari, E. P., & Rasyidin, F. (2024). Edukasi mengenai hipertensi pada lansia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 4(01), 8–13. <https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1307>
- Nainggolan, I., & Sitompul, M. (n.d.). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Advent Medan*.
- Niki Widyanisya, I., Ali Rahman, I., Supriadi, D., Mjw, E., Nur Fauziah, D., & Muhammadiyah Ciamis, Stik. (n.d.). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis*.
- Noefitasari, I., & Idris, D. N. T. (2022). Reducing Blood Pressure on Elderly with Hypertension with Progressive Muscle Relaxation Therapy. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 9(3), 370–378. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i3.art.p370-378>
- Pantouw, A. A., Rondonuwu, P., & Adam, A. A. (2023). *EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI* (Vol. 3, Issue 1).

- Pramana, D. (2020). Penatalaksanaan krisis hipertensi. *Jurnal Kedokteran*, 5(2), 91–96. DOI: 10.36679/kedokteran.v5i2.243
- Prayitnaningsih, S., Rohman, M. S., Sujuti, H., Abdullah, A. A. H., & Vierlia, W. V. (2021). Pengaruh hipertensi terhadap glaukoma. Universitas Brawijaya Press.
- Prajayanti, E. D., Rahmanda, A., & Sumardi, S. (2023). Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Desa Tremas Pacitan. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(2), 69–73. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i2.1181>
- Ramadhani, D., Sunaringsih Ika Wardoyo, S., Suharto, B., Studi Profesi Fisioterapi, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). *Edukasi Fisioterapi Komunitas pada Pasien dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 3 Kelurahan Tulusrejo Puskesmas Kendalsari Kota Malang Community Physiotherapy Education for Patients with Hypertension at the Elderly Posyandu RW. 3, Tulusrejo Village, Kendalsari Health Center, Malang City.* 2(4). <https://doi.org/10.61132/natural.v2i4.839>
- Rimadia, A., & Khoiriyah, K. (2023). Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi yang Menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 4(2), 133. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.10450>
- Sudarmin, H., & Hadiwardjo, Y. H. (n.d.). GAMBARAN FAKTOR RESIKO PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POLI UMUM PUSKESMAS LIMO TAHUN 2020. In *Seminar Nasional Riset Kedokteran*.
- Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang Dengan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Di Dusun Bakalan, S., Yeti Syarifah, N., & Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada, S. (n.d.). HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH DAN LINGKAR PINGGANG DENGAN TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA DI DUSUN BAKALAN. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 44–58.
- Unja, W., Gabrilinda, E. E., Hapsari, Y., & Mengabdi, F. D. J. S. I. (n.d.). *SKRINING DAN EDUKASI PENDERITA HIPERTENSI* (Vol. 2, Issue 1).
- Wahyu Savitri, E., Dwi Pitri, A., Haezar Kristian, E., Studi Diploma III Keperawatan, P., Kesehatan, F., Merdeka No, J., Jawi Pontianak, S., & Artikel, H. (n.d.). *Amare Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PENERAPAN SUNBATHING DAN EXERCISE PADA PENDERITA HIPERTENSI I**.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021a). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021b). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- Wicaturatmashudi, S., Nadira Nordi, T., & Kemenkes Palembang, P. (2022). THE EFFECT OF COMBINATION OF DEEP RELAXATION AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF PADANG SALASA PUSKESMAS PALEMBANG. *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 2654–3427. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1>
- Wijaya Gati, N., Dewi, S., Prorenata, P., & Kunci, K. (2023). *AISIYAH SURAKARTA JOURNAL OF NURSING ASJN AISIYAH SURAKARTA JOURNAL OF NURSING Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari ARTIKEL INFO ABSTRAK.* 4(1). <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>
- Wulandari, A., Atika Sari, S., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2023). IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN

- HYPERTENSION PATIENTS AT THE GENERAL HOSPITAL AHMAD YANI, METRO CITY IN 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (n.d.-a). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. In *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences* (Vol. 2).
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (n.d.-b). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. In *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences* (Vol. 2).
- Yusriana, Y., Meria Kontesa, Fitri Wahyuni, Fauza Putri, & Vanesa Pradinta Yendra. (2023). EDUKASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA. *JURNAL ABDI MERCUSUAR*, 3(2), 065–071. <https://doi.org/10.36984/jam.v3i2.434>