



PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI : *SYSTEMATIC REVIEW*

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

RITA LISTIAWATI
010117A087

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI : *SYSTEMATIC REVIEW***

disusun oleh :

RITA LISTIAWATI

010117A087

PROGRAM STUDI PRODI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO



telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 5 Februari 2021

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ns. Faridah Aini', is written over a faint blue circular stamp.

Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB.
NIDN. 0629037605

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI :
*SYSTEMATIC REVIEW***

Oleh:

RITA LISTIAWATI
NIM. 010117A087


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan,
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 10 Februari 2021

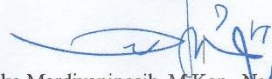
**Tim Penguji :
Pembimbing**


Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629037605

Penguji 1


Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0612067804

Penguji 2

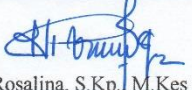

Eko Mardyaningsih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat
NIDN.0607037703

Mengetahui,


Ketua Program Studi Keperawatan

Ns. Umi Anroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan


Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini saya,

Nama : Rita Listiawati

NIM : 010117A087

Program Studi / Fakultas : Sarjana Keperawatan / Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” adalah karya ilmiah yang saya susun dengan sebenar-benarnya berdasarkan hasil pemikiran dan pemaparan asli dari saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan bukan plagiasi dari orang lain.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang , 5 Februari 2021

mbuat pernyataan,


Rita Listiawati

010117A087

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rita Listiawati

NIM : 010117A087

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Pengaruh *Progresive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” untuk kepentingan akademik.

Semarang , 5 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Rita Listiawati

010117A087

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Rita Listiawati
Tempat/Tanggal Lahir : Kab. Semarang/14 September 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Banjaran Gunung Rt 030 Rw 006, Ds. Cukilan,
Kec. Suruh, Kab. Semarang, Jawa Tengah

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : Tahun 2004-2005
2. SD : Tahun 2005-2011
3. SMP : Tahun 2011-2014
4. SMA : Tahun 2014-2017

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Sofrowi
Nama Ibu : Nurani
Pekerjaan Orang Tua
Ayah : Buruh
Ibu : Ibu Rumah Tangga
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Banjaran Gunung Rt 030 Rw 006, Ds. Cukilan,
Kec. Suruh, Kab. Semarang, Jawa Tengah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”, yang merupakan syarat dalam menyelesaikan studi untuk menempuh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal itu disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Faridah Aini., S.Kep., M.Kep., Sp.KMB., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan sampai skripsi ini selesai.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo.
5. Teman-teman angkatan 2017 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dan yang lainnya terima kasih atas kebersamaan, bantuan, kritik dan saran semoga tetap terjalin tali silaturrohim supaya tidak pernah putus.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah turut membantu penulis dalam

menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap atas kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Semarang, 5 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI.....	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II METODE TINJAUAN ARTIKEL	
A. Kata Kunci Pencarian Artikel	7
B. Sumber Data Artikel.....	7
C. Proses Penetapan Artikel	8
D. Jumlah dan Jenis Artikel yang Didapat	8
E. Analisis Artikel	11
BAB III HASIL	
A. Karakteristik Artikel	23
B. <i>Site Study</i>	26
C. Analisis <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah	27
BAB IV PEMBAHASAN	

A. Karakteristik Artikel.....	36
B. <i>Site Study</i>	38
C. Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	39
D. Tekanan Darah	41
E. Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah	42
F. Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Diagram PRISMA : Tahapan Penentuan Artikel	10
Gambar 3.1 Tahun Publikasi Jurnal yang di <i>Review</i>	23
Gambar 3.2 Indeks Jurnal yang di <i>Review</i>	24
Gambar 3.3 Metode Sampling Jurnal yang di <i>Review</i>	24
Gambar 3.4 Desain Penelitian Jurnal yang di <i>Review</i>	25
Gambar 3.5 Analisis Statistik Jurnal yang di <i>Review</i>	26

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Identitas Artikel.....	11
Tabel 2.2 Metode Penelitian.....	14
Tabel 2.3 <i>Site Study</i>	16
Tabel 2.4 Fokus Ekstraksi Utama (Intervensi).....	16
Tabel 2.5 Hasil dan Rekomendasi Penelitian.....	17
Tabel 2.6 Sintesis Jurnal	21
Tabel 3.1 Hasil Penelitian	27
Tabel 3.2 Analisis <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi	51
Lampiran 2 Bukti <i>Screen Shoot</i> Pencarian Artikel	56