

LITERATURE REVIEW



**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR

**diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ners**

oleh :

**TRI WAHYU SETYOWATININGSIH, S. Kep
NIM. 2001032027**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2022**

LITERATURE REVIEW



**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

KARYA ILMIAH AKHIR

diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ners

oleh :

**TRI WAHYU SETYOWATININGSIH, S. Kep
NIM. 2001032027**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Tri wahyu Setyowatiningsih, S.Kep
NIM : 2001032027
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tekanan darah pada Pasien Hipertensi.


Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini telah disetujui pembimbing

Jember, 7 Maret 2022
Pembimbing



Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19880925 1 1703822

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember




Ns. Sasmiyanto, S.Kep.M.Kes.
NPK. 19790416 1 0305358

HALAMAN PENGESAHAN


Nama : Tri Wahyu Setyowatiningsih, S. Kep
NIM : 2001032027
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Tekanan darah pasien Hipertensi.

Karya ilmiah Akhir (KIA) ini telah disetujui, Disahkan
Jember, 7 Maret 2022
Pembimbing



Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19880925 1 1703822

Mengetahui
Ketua Program Studi Profesi Ners



Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19750920 010804491

Disahkan oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S.Kep.M.Kes.
NPK. 19790416 1 0305358

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Karya ilmiah Akhir (KAI) ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Jika dikemudian hari didapatkan bahwa KIA saya hasil plagiasi orang lain, saya bersedia menerima sanksi undang – undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, 7 maret 2022

Nama : Tri Wahyu Setyowatiningsih

Tanda tangan :



HALAMAN MOTTO

“Sebaik baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia (HR Ahmad)”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil'alamin...

Rasa syukur senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT dan junjungan kita nabi Muhammad SAW yang telah memberikan kelancaran kepada penulis untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan tepat waktu dan yang sangat berkesan ini. Dengan ini penulis mempersembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya, Bapak M.Amir dan Ibu Sunarmi serta adik dan kakak saya atas doa dan dukungan yang selalu diberikan hingga saya menyelesaikan ke jenjang pendidikan Profesi Ners ini.
2. Suami tercinta H.Zaenuri,Amd,Kep. dan anak-anakku yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan baik dan tepat waktu.
3. Teman-teman seperjuangan Profesi Ners Reguler Sore Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Saudara-saudaraku semua yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

HALAMAN PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga karya ilmiah akhir yang berjudul “*Progressive Muscle Relaxation*” Terhadap Tekanan darah pada pasien Hipertensi” ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya ilmiah akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners di Universitas Muhammadiyah Jember.

Dalam penyusunan karya ini tidak lepas dari segala bimbingan dan bantuan berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi ProfesiNers Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns.Siti Kholifah,S.Kep. M.Kep., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut serta dalam penyelesaian karya ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Jember, Maret 2022
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Tujuan.....	2
C. Manfaat.....	2
BAB II	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Konsep Variabel Independen.....	4
<i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	4
B. Konsep Variabel Dependen.....	8
Tekanan Darah Pasien Hipertensi	8
BAB III	11
LIERATUR REVIEW	11
A. Metodologi	11
B. Artikel Ilmiah 1	11
C. Artikel Ilmiah 2	17
D. Artikel Ilmiah 3	22
BAB IV	27

PEMBAHASAN	27
BAB V.....	30
KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN.....	34

