



**EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP PERUBAHAN ANSIETAS,
TEKANAN DARAH DAN *HEART RATE* PADA PASIEN
HIPERTENSI PRIMER DI RSUD A.W. SJAHRANIE
KALIMANTAN TIMUR
2015**

**OLEH: MADE ERMAYANI
NIM: 2013-01-019**

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2015**



**EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP PERUBAHAN ANSIETAS,
TEKANAN DARAH DAN *HEART RATE* PADA PASIEN
HIPERTENSI PRIMER DI RSUD A.W. SJAHRANIE
KALIMANTAN TIMUR
2015**

**Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
MAGISTER KEPERAWATAN**

**OLEH: MADE ERMAYANI
NIM: 2013-01-019**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Made Ermayani

NIM : 2013 – 01 – 019

Program studi : Magister Keperawatan Medikal Bedah

Menyatakan bahwa penelitian tesis ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain, atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijasah pada STIK Sint Carolus atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 31 Agustus 2015



Made Ermayani

ORIGINALITY STATEMENT

I, who sign below :

Name : Made Ermayani
NIM : 2013-01-019
Major : Master of Medical and Surgical Nursing

hereby declare that this Thesis is my own work and to the best of my knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the award of any other degree or diploma at STIK Sint Carolus or any other educational institution, except where due, acknowledgement is made in Thesis/ Dissertation.

If in the future there's something wrong in my Thesis, I will get the consequence.

Jakarta, August, 31th 2015

Made Ermayani

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Ansietas,
Tekanan Darah Dan *Heart Rate* Pada Pasien Hipertensi Primer Di RSUD
A.W. Sjahranie Kalimantan Timur
2015**

Tesis

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim Penguji TESIS
Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah **STIK Sint Carolus**

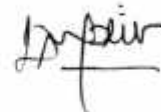
Jakarta, 31 Agustus 2015

Pembimbing Metodologi



(Dr. Ir. Wilhelmus Hary S., MM., IAI)

Pembimbing Materi



(Dewi Prabawati, S.Kp., MAN)

Mengetahui :

Ketua Program Studi Magister Keperawatan



(Emiliana Tarigan, S.Kp., M.Kes)

HALAMAN PENGESAHAN

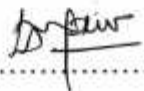
Tesis ini diajukan oleh :

Nama : Made Ermayani
NIM : 2013 – 01 – 019
Program studi : Magister Keperawatan
Judul Tesis : Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Ansietas, Tekanan Darah dan *Heart Rate* Pada Pasien Hipertensi Primer di RSUD A.W. Sjahranie Kalimantan Timur


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan Medikal Bedah pada Program Studi S-2 Keperawatan, STIK Sint Carolus, Jakarta.

TIM PENGUJI :

Pembimbing : Dewi Prabawati, S.Kp., MAN


(.....)

Pembimbing : Dr. Ir. Wilhelmus Hary S.,MM.,IAI


(.....)

Penguji : Maria Astrid M.Kep.,Ns.,Sp.KMB


(.....)

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 31 Agustus 2015

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik STIK Sint Carolus, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Made Ermayani
NIM : 2013 – 01 – 019
Program studi : Magister Keperawatan
Jenis Karya : Tesis

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIK Sint Carolus **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul “Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Ansietas, Tekanan Darah dan *Heart Rate* Pada Pasien Hipertensi Primer di RSUD A.W. Sjahranie Kalimantan Timur” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini STIK Sint Carolus berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya perbuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Tanggal : 31 Agustus 2015

Yang menyatakan,



Made Ermayani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah dikaruniakan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis penelitian yang berjudul “Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Ansietas, Tekanan Darah Dan *Heart Rate* Pada Pasien Hipertensi Primer Di RSUD A.W. Sjahrane Kalimantan Timur” Penelitian tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus.

Banyak pihak yang selama ini memberikan dukungan dan bantuan sehingga penelitian tesis ini dapat selesai pada waktu yang ditentukan. Untuk itu, pada kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Asnet Leo Bunga, SKp., M.Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
2. Ibu Emiliana Tarigan, SKp., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
3. Ibu Dewi Prabawati, MAN., selaku pembimbing materi.
4. Bapak Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, M.M.,IAI, selaku pembimbing metodologi.
5. Bapak Boni Fasius Ngo, SE selaku ketua Yayasan Pendidikan Setia Budi.
6. Ibu Bernarda Teting, MSN selaku Direktur Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda dan keluarga besar Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda.
7. Suami I Putu Dharma Sastrawan & keluarga besar yang telah banyak memberikan dukungan fisik, psikologis dan finansial kepada penulis.
8. Teman-teman program Magister angkatan 2013

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian tesis ini. Semoga tesis ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, Agustus 2015

Penulis

STIK Sint Carolus

**PROGRAM STUDI PASCASARJANA SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN SINT CAROLUS**

Tesis, 31 Agustus 2015

MADE ERMAYANI

**Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Ansietas,
Tekanan Darah Dan *Heart Rate* Pada Pasien Hipertensi Primer Di RSUD
A.W. Sjahranie Kalimantan Timur, 2015**

xviii + 190 halaman + 42 tabel + 21 gambar + 7 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi permasalahan utama di bidang kesehatan. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang jika tidak dapat dikelola dengan tepat dapat menyebabkan masalah ansietas dan penyakit berat lainnya. Hipertensi membutuhkan penanganan yang komprehensif, secara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu penanganan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan ansietas adalah dengan teknik relaksasi yaitu *progressive muscle relaxation* (PMR). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas PMR terhadap perubahan ansietas, tekanan darah (TD) dan *heart rate* (HR) pada pasien hipertensi primer. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *nonequivalent control group pretest-posttest design* dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* yang melibatkan 91 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu 71 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden perempuan (57,1%), berusia 56-65 tahun (44%), dengan tingkat pendidikan dasar (61,5%), dan tingkat sosial ekonomi rendah (61,5%), serta mayoritas perokok pasif (39,6%). Setelah dilakukan intervensi selama 8 minggu, terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi minggu keempat dan kedelapan pada TD sistolik, TD diastolik serta ansietas dengan $p=0.000$, sedangkan pada HR hanya ditemukan perbedaan yang signifikan pada minggu kedelapan ($p=0.025$). Hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada TD sistolik ($p=0.001$) dan TD diastolik ($p=0.000$), ansietas ($p=0.000$) dan HR ($p=0.000$). Hasil uji regresi logistik ordinal menunjukkan bahwa intervensi PMR memberikan pengaruh paling kuat terhadap TD sistolik, TD diastolik, ansietas dan *heart rate* dengan $p=0.000$. Penelitian ini merekomendasikan perlunya latihan PMR selama 8 minggu untuk mengontrol TD, ansietas dan HR pada pasien hipertensi primer, dan untuk Rumah Sakit disarankan mengembangkan PMR sebagai bagian dari praktik mandiri keperawatan.

Kata kunci : *progressive muscle relaxation*, tekanan darah sistolik dan diastolik, ansietas, *heart rate*.

Daftar pustaka : 82 (2003 - 2015)

**GRADUATE STUDIES PROGRAM SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
SINT CAROLUS JAKARTA**

Thesis, August 31th, 2015

MADE ERMAYANI

**An Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation To Changes Anxiety,
Blood Pressure And Heart Rate In Patients With Primary Hypertension In
A.W. Sjahranie General Hospital, East Kalimantan, 2015**

xviii + 190 pages + 42 tables + 21 pictures + 7 schemes + 12 attachments

ABSTRACT

Hypertension remains a major problem in the health sector. Hypertension is a chronic disease that may lead to other serious illnesses and anxiety if managed improperly. Therefore, hypertension requires a comprehensive treatment, both pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological treatment for lowering blood pressure and anxiety is by relaxation technique, specifically with progressive muscle relaxation technique (PMR). This study aimed to determine the effectiveness of PMR to anxiety changes, blood pressure and heart rate in patients with primary hypertension. This study conducted nonequivalent control group pretest-posttest design for research design, with simple random sampling technique. This study involved 91 respondents were divided into two groups, namely 71 respondents in the intervention group and 20 respondents in the control group. These results shown a majority of female respondents (57.1%), aged 56-65 years (44%), with the level of basic education (61.5%), and low socioeconomic level (61.5%), as well as the majority of smokers passive (39.6%). After 8-week intervention, there was a significant difference before and after the fourth and eighth weeks of intervention on systolic and diastolic blood pressure and anxiety with $p = .000$, while the heart rate was the only found significant differences in the eighth week ($p = .025$). Results of Mann-Whitney statistical test indicated significant differences between the intervention group and the control group in systolic blood pressure ($p = .001$) and diastolic ($p = .000$), anxiety ($p = .000$) and heart rate ($p = .000$). Ordinal logistic regression test results found that intervention PMR provides the most powerful influence on systolic and diastolic blood pressure, anxiety and heart rate with $p = .000$. This study recommended the need for PMR exercises for 8 weeks to control blood pressure, anxiety and heart rate in patients with primary hypertension, and for the Hospital, it was suggested to develop PMR as a part of independent nursing practices.

Keywords: progressive muscle relaxation, systolic and diastolic blood pressure, anxiety, heart rate.

Bibliography: 82 (2003 – 2015)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SKEMA.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Bagi Pengembangan Pelayanan Keperawatan.....	8
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	9
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hipertensi	10
2.1.1 Definisi.....	10
2.1.2 Fisiologi Tekanan Darah.....	10
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	17
2.1.4 Faktor Risiko.....	18
2.1.5 Patofisiologi	27
2.1.6 Manifestasi Klinik.....	29
2.1.7 Pemeriksaan Diagnostik.....	31
2.1.8 Penatalaksanaan	32
2.1.9 Komplikasi	38
2.1.10 Pengukuran Tekanan Darah.....	41
2.1.11 Pengukuran <i>Heart Rate</i>	43
2.2 Ansietas	44
2.2.1 Definisi.....	44
2.2.2 Mekanisme Ansietas	45
2.2.3 Faktor Predisposisi.....	46
2.2.4 Faktor Presipitasi	49

2.2.5	Tingkat Ansietas	52
2.2.6	Tanda dan Gejala	53
2.2.7	Alat Ukur Ansietas.....	54
2.2.8	Tindakan Untuk Mengatasi Ansietas	55
2.3	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>	57
2.3.1	Definisi.....	57
2.3.2	Prinsip Kerja Relaksasi	57
2.3.3	Indikasi.....	59
2.3.4	Kontraindikasi	60
2.3.5	Prosedur	60
2.4	Teori Keperawatan <i>Self-Care</i> (Dorothea E. Orem)	68
2.4.1	Teori <i>Self Care</i>	68
2.4.2	Teori <i>Self Care Deficit</i>	71
2.4.3	Teori <i>Nursing System</i>	72
2.5	Peran Perawat Pada Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	76
2.6	Kerangka Teori	77
2.7	Penelitian Terkait	78
3	KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL... 85	
3.1	Kerangka Konsep	85
3.2	Hipotesis	86
3.3	Definisi operasional	87
4	METODE PENELITIAN..... 91	
4.1	Rancangan Penelitian.....	91
4.2	Populasi dan Sampel	95
4.3	Tempat Penelitian	98
4.4	Waktu Penelitian	98
4.5	Etika Penelitian	99
4.5.1	Prinsip <i>Self-Determination</i>	99
4.5.2	Prinsip <i>Anonymity</i> atau <i>Confidentiality</i>	100
4.5.3	Prinsip <i>Benefience</i>	100
4.5.4	Prinsip <i>Justice</i>	100
4.6	Alat Pengumpulan Data	101
4.6.1	Instrumen Pengukur Tekanan Darah dan <i>Heart Rate</i>	101
4.6.2	Lembar Observasi	101
4.6.3	Kuisisioner <i>Hamilton Anxiety Scale</i>	102
4.7	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	102
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	104
4.8.1	Persiapan	104
4.8.2	Pelaksanaan.....	105
4.8.3	Akhir	107
4.9	Pengolahan dan Analisa Data	108.
4.9.1	<i>Preanalyses Phase</i>	109
4.9.2	<i>Preliminary Assesments</i>	110.
4.9.3	<i>Preliminary Action</i>	110.
4.9.4	<i>Principal Analyses</i>	110.
4.9.5	<i>Interpretative Phase</i>	115.

5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	117
5.1	Gambaran Umum Penelitian	117
5.2	Gambaran Lokasi Penelitian	117
5.3	Analisa Univariat	118
5.3.1	Variabel Usia	118
5.3.2	Variabel Jenis Kelamin	122
5.3.3	Variabel Tingkat Pendidikan	125
5.3.4	Variabel Riwayat Merokok.....	127
5.3.5	Variabel Sosial Ekonomi	129
5.3.6	Variabel Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi	131
5.3.7	Variabel Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah Intervensi ..	137
5.3.8	Variabel <i>Heart Rate</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi	140
5.4	Analisa Bivariat	144
5.4.1	Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik, Ansietas dan <i>Heart Rate</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan	144
5.4.2	Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik, Ansietas dan <i>Heart Rate</i> Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	150
5.5	Analisa Multivariat	156
5.5.1	Kelayakan Model Fit.....	156
5.5.2	Uji Keseluruhan Model.....	158
5.5.3	Uji <i>Pseudo R-Square</i>	159
5.5.4	Uji <i>Parameter Estimate</i>	164
5.5.5	Nilai <i>Probability Of Event</i>	175
5.5.6	Uji <i>Parallel Lines</i>	183
5.6	Keterbatasan Penelitian.....	184
5.7	Implikasi Penelitian	185
5.7.1	Bagi Pelayanan Keperawatan	185
5.7.2	Bagi Pendidikan Keperawatan.....	186
5.7.3	Bagi Penelitian Keperawatan.....	186
6	SIMPULAN DAN SARAN	187
6.1	Simpulan	187
6.2	Saran	191
6.2.1	Bagi Pengembangan Pelayanan Keperawatan	191
6.2.2	Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan	191
6.2.3	Bagi Pasien.....	191
6.2.4	Bagi Penelitian Keperawatan.....	191

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table 2.1.	Reseptor Sistem Saraf Simpatik	13
Table 2.2.	Klasifikasi Hipertensi <i>Joint National Commite VII (JNC)</i> Tahun 2003.....	17
Table 2.3.	Klasifikasi Hipertensi <i>European Society of Hypertension</i> (ESH) dan <i>uropean Society of Cardiology (ESC)</i>	17
Tabel 2.4.	Tanda dan Gejala Ansietas Berdasarkan Tingkat Ansietas.....	53
Tabel 4.1.	Hasil Uji Validitas Kuisisioner <i>Hamilton Anxiety Scale</i>	103
Tabel 5.1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	119
Tabel 5.2.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	122
Tabel 5.3.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	125
Tabel 5.4.	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	127
Tabel 5.5.	Karakteristik Responden Berdasarkan Sosial Ekonomi di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	129
Tabel 5.6.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Intervensi di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015	131
Tabel 5.7.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Sebelum Intervensi di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	132
Tabel 5.8.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Setelah Intervensi Minggu Keempat di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015	133
Tabel 5.9.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Setelah Intervensi Minggu Keempat di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	134
Tabel 5.10.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Setelah Intervensi Minggu Kedelapan di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015	134
Tabel 5.11.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Diastolik Setelah Intervensi Minggu Kedelapan di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015	135
Tabel 5.12.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Ansietas Sebelum Intervensi di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015	137
Tabel 5.13.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Ansietas Setelah Intervensi Minggu Keempat di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015	137

Tabel 5.14. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Ansietas Sesudah Intervensi Minggu Kedelapan di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015	138
Tabel 5.15. Karakteristik Responden Berdasarkan <i>Heart Rate</i> Sebelum Intervensi di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015	140
Tabel 5.16. Karakteristik Responden Berdasarkan <i>Heart Rate</i> Sesudah Intervensi Minggu Keempat di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	141
Tabel 5.17. Karakteristik Responden Berdasarkan <i>Heart Rate</i> Sesudah Intervensi Minggu Kedelapan di Poliklinik Jantung RSUD Abdul Wahab Sjahranie (AWS), Tahun 2015.....	141
Tabel 5.18. Perbedaan Tekanan Darah Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi Minggu Keempat.....	144
Tabel 5.19. Perbedaan Tekanan Darah Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi Minggu Kedelapan.....	145
Tabel 5.20. Perbedaan Tekanan Darah Darah Sistolik dan Diastolik Antara Intervensi Minggu Keempat dan Kedelapan.....	145
Tabel 5.21. Perbedaan Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah Intervensi Minggu Keempat dan Kedelapan.....	147
Tabel 5.22. Perbedaan <i>Heart Rate</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi Minggu Keempat.....	148
Tabel 5.23. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Minggu Keempat Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	150
Tabel 5.24. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Minggu Kedelapan Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	151
Tabel 5.25. Perbedaan Tingkat Ansietas Pada Minggu Keempat Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	153
Tabel 5.26. Perbedaan <i>Heart Rate</i> Pada Minggu Keempat dan Minggu Kedelapan Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	155
Tabel 5.27. Uji Kelayakan Model Fit Tekanan Darah Sistolik Pada Minggu Keempat dan Kedelapan.....	156
Tabel 5.28. Uji Kelayakan Model Fit Tekanan Darah Diastolik Pada Minggu Keempat dan Kedelapan.....	157
Tabel 5.29. Uji Kelayakan Model Fit Tingkat Ansietas Pada Minggu Keempat dan Kedelapan.....	157
Tabel 5.30. Uji Kelayakan Model Fit Tingkat <i>Heart Rate</i> Pada Minggu Keempat dan Kedelapan.....	158
Tabel 5.31. Uji Keseluruhan model Antar Variabel Dependen Pada Minggu Keempat dan Kedelapan.....	158
Tabel 5.32. Uji <i>Pseudo R-Square</i> Antar Variabel Dependen Pada Minggu Keempat dan Kedelapan.....	159
Tabel 5.33. Uji <i>Parameters Estimates</i> Variabel Independen Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Minggu Keempat dan Kedelapan	165

Tabel 5.34. Uji <i>Parameters Estimates</i> Variabel Independen Terhadap Tekanan Darah Diastolik Pada Minggu Keempat dan Kedelapan.....	165
Tabel 5.35. Uji <i>Parameters Estimates</i> Variabel Independen Terhadap Tingkat Ansietas Pada Minggu Keempat dan Kedelapan.....	168
Tabel 5.36. Uji <i>Parameters Estimates</i> Variabel Independen Terhadap <i>Heart Rate</i> Pada Minggu Keempat dan Kedelapan	172
Tabel 5.37. Uji <i>Parallel Lines</i> Pada Minggu Keempat dan Minggu Kedelapan.....	184

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	16
Gambar 2.2	Gerakan Pertama Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	61
Gambar 2.3	Gerakan Kedua Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	61
Gambar 2.4	Gerakan Ketiga Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	62
Gambar 2.5	Gerakan Keempat Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	62
Gambar 2.6	Gerakan Kelima Sampai Dengan Kedelapan Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	63
Gambar 2.7	Gerakan Kesembilan Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	64
Gambar 2.8	Gerakan Kesepuluh Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	65
Gambar 2.9	Gerakan Kesebelas Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	66
Gambar 2.10	Gerakan Keduabelas Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	66
Gambar 2.11	Gerakan Ketigabelas Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	67
Gambar 2.12	Gerakan Keempatbelas Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	67
Gambar 2.13	Gerakan Kelimabelas Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	68
Gambar 2.14	Kerangka Kerja Keperawatan Menurut Teori Orem.....	73
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian.....	85
Gambar 4.1	Model Regresi Logistik Ordinal pada Kelompok Intervensi Terhadap Perubahan Ansietas.....	93
Gambar 4.2	Model Regresi Logistik Ordinal pada Kelompok Intervensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah.....	94
Gambar 4.3	Model Regresi Logistik Ordinal pada Kelompok Intervensi Terhadap Perubahan <i>Heart Rate</i>	94
Gambar 4.4	Skema Populasi dan Sampel	98
Gambar 4.5	Tahapan Pelaksanaan Penelitian	108
Gambar 5.1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penuaan Arteri	121

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Penanganan Hipertensi	33
Skema 2.2	Skema Peran Perawat – Peran Pasien	73
Skema 2.3	Kerangka Teori Penelitian Dengan Pendekatan Teori <i>Self Care</i> Orem.....	77
Skema 4.1	Rancangan Penelitian Pre-Test Dan Post-Test	92
Skema 4.2	Rancangan Penelitian Uji Beda Berpasangan Tingkat Ansietas, Tekanan Darah Dan <i>Heart Rate</i> Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi	92
Skema 4.3	Rancangan Penelitian Uji Beda Independen Tingkat Ansietas, Tekanan Darah Dan <i>Heart Rate</i> Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....	92
Skema 4.4	Etika Penelitian	101

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuisisioner Karakteristik Responden
- Lampiran 2 Kuesioner Tingkat Kecemasan
- Lampiran 3 Pedoman Pengukuran Darah
- Lampiran 4 Pedoman Pengukuran *Heart Rate*
- Lampiran 5 Lembar Observasi Tekanan Darah Dan *Heart Rate* Sebelum Dan Sesudah Latihan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Kelompok Perlakuan
- Lampiran 6 Lembar Observasi Tekanan Darah Dan *Heart Rate* Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Kontrol
- Lampiran 7 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Observasi Pelaksanaan Latihan *Progressive Muscle Relaxation* Kelompok Perlakuan
- Lampiran 10 Panduan Latihan *Progressive Muscle Relaxation*
- Lampiran 11 Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 12 Hasil Analisis Bivariat dan Multivariat