

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2022

Hernani Susilawati

**Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Lansia Hipertensi Di Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan
Kelurahan Sukarindik**

ABSTRAK

vii (xi) + 141 halaman + 7 tabel + 12 lampiran.

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling banyak di derita oleh lansia. Oleh karena itu perlu penanganan yang baik dan tepat, salah satu intervensi untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik. Metode penelitian ini menggunakan *Quasy Experimen* dengan *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi di Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik. Sampel penelitian adalah 18 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum 166,39 mmHg untuk sistolik dan 85,39 mmHg untuk diastolik sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah 139,72 mmHg untuk sistolik dan 84,56 mmHg untuk diastolik. Hasil nilai *p-value* untuk sistolik 0,000 ($p < 0,05$) dan untuk diastolik 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik. Diharapkan latihan relaksasi ini menjadi terapi non farmakologi untuk pasien hipertensi baik itu dalam kegiatan Posbindu ataupun pasien yang tidak mengikuti kegiatan Posbindu dalam mengontrol tekanan darah pasien.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif

Kepustakaan : 49 (2012-2021)

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NURSING STUDY PROGRAM**

Skripsi, July 2022

Hernani Susilawati

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Lowering Blood Pressure Elderly Hypertension in Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Sukarindik Village

ABSTRAC

vii (xi) + 141 part + 7 table + 12 attachment

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases (NCD) suffered by the elderly. Therefore, good and appropriate treatment is needed, one of the interventions to lower blood pressure is by progressive muscle relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing blood pressure in hypertensive elderly at Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Sukarindik Village. This research method uses Quasy Experiment with one group pre-test post-test design. The population in this study were all elderly hypertension in Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Sukarindik Village. The research sample was 18 people based on the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique was purposive sampling and statistical tests using paired sample t-test. The results showed that the average blood pressure before was 166.39 mmHg for systolic and 85.39 mmHg for diastolic, while the average blood pressure after was 139.72 mmHg for systolic and 84.56 mmHg for diastolic. The results of the p-value for systolic 0.000 ($p < 0.05$) and for diastolic 0.001 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension at Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Sukarindik Village. It is hoped that this relaxation exercise will become a non-pharmacological therapy for hypertensive patients, both in Posbindu activities or patients who do not participate in Posbindu activities in controlling the patient's blood pressure.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation*

Literature: *49 (2012-2021)*