

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

**Skripsi, Februari 2020  
Sani Nugraha**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DALAM PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS  
PUSKESMAS URUG KOTA TASIKMALAYA**

**ABSTRAK**

**xiii bagian awal + 69 halaman + 4 tabel + 1 bagan + 10 lampiran**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal baik tekanan sistolik atau diastolik. Di Indonesia hipertensi merupakan, penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberculosis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengikuti program prolanis. Jenis penelitian menggunakan analisis metode kuasi eksperimen (*Quasi Eksperimen*) dengan desain penelitian berupa *pre test - post test*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien hipertensi yang mengikuti program prolanis di Puskesmas Urug dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang. Pengumpulan data menggunakan metode observasi, kemudian diolah melalui *editing, coding, processing/entry, cleaning*. Dianalisis dengan uji normalitas menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$  atau  $p \leq 0,05$ . Hasil penelitian yang didapatkan untuk tekanan darah sistolik yaitu *p-value* = 0,00 dan untuk tekanan darah diastolik yaitu *p-value* = 0,00 dimana  $\alpha < 0,05$ ,  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengikuti program prolanis di Puskesmas Urug.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi  
Kepustakaan : 22 (2010 – 2019)

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
S1 NURSING STUDY PROGRAM  
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

**Thesis, Februari 2020  
Sani Nugraha**

***EFFECT OF PROGREIVE MUSCLE RELAXATION  
ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSION PATIENTS  
IN THE CHRONIC DISEASE MANAGEMENT PROGRAM  
URUG HEALTH CENTER TASIKMALAYA CITY***

**ABSTRACT**

***xiii beginning + 69 pages + 4 tables + 1 chart + 10 attachments***

*Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal either systolic or diastolic pressure. In Indonesia hypertension is the third leading cause of death after stroke and tuberculosis. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation exercises on blood pressure reduction in hypertensive patients who follow the Prolanis program. This type of research uses a quasi-experimental method analysis (Quasi Experiment) with a research design in the form of pre-test - post test. The population in this study were all hypertensive patients who took part in the prolanis program at Urug Health Center with a total sample of 18 people. Data collection using the observation method, then processed through editing, coding, processing / entry, cleaning. Analyzed by normality test using the Wilcoxon Signed Rank Test with significance level  $\alpha \leq 0.05$  or  $p \leq 0.05$ . The results obtained for systolic blood pressure are  $p\text{-value} = 0.00$  and for diastolic blood pressure that is  $p\text{-value} = 0.00$  where  $\alpha < 0.05$ ,  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, which means that there is an influence of progressive muscle relaxation on pressure reduction blood pressure in hypertensive patients participating in the prolanis program at the Urug Health Center.*

***Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Drop in Blood Pressure, Hypertension  
Literature: 22 (2010 - 2019)***