

ABSTRAK

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tambakrejo

Dhimas Anggara Putra

Prodi Pendidikan Profesi Ners Jenjang Sarjana Terapan Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
Email : dhimas.ang12@gmail.com

Hipertensi merupakan penyakit yang terdaftar sebagai penyakit pembunuh ketiga setelah penyakit jantung dan kanker yang berkaitan erat dengan pola hidup seseorang (Adib, 2019). Hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218. Terapi yang dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu terapi secara farmakologi dan nonfarmakologi, namun terapi obat bukan menjadi satu-satunya terapi yang dapat dipilih karena diperlukan terapi pendamping untuk mempertahankan kualitas hidup penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tambakrejo. Metode penelitian ini menggunakan pre experimental dengan *one group pre test and post test*. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 52 responden pasien hipertensi di Puskesmas Tambakrejo. Teknik Sampling dengan *purposive sampling* serta analisa statistik dengan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian ini dan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai signifikan 0,00 yang berarti nilai signifikan $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Terdapat pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Tambakrejo Surabaya

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

ABSTRACT

The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure In Hypertension Patients at the Tambakrejo Health Center

Dhimas Anggara Putra

Prodi Pendidikan Profesi Ners Jenjang Sarjana Terapan Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
Email : dhimas.ang12@gmail.com

Hypertension is a disease that is registered as the third killer disease after heart disease and cancer which is closely related to a person's lifestyle (Adib, 2019). The results of the 2018 Riskesdas, the prevalence of hypertension in Indonesia is 63,309,620, while the death rate due to hypertension in Indonesia is 427,218. The therapy for hypertensive patients is pharmacological and non-pharmacological, but drug therapy is not the only therapy that can be chosen because companion therapy is needed to maintain the quality of life of hypertensive patients. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of progressive muscle relaxation techniques on blood pressure. in hypertensive patients at the Tambakrejo Health Center. This research method used pre-experimental with one group pre-test and post-test. The number of samples studied were 52 hypertension patient respondents at the Tambakrejo Health Center. Sampling technique with purposive sampling and statistical analysis with the Wilcoxon test. The results of this study and the results of the analysis using the Wilcoxon test with a significant value of 0.00, which means a significant value $< \alpha$ ($\alpha = 0.05$). There is an effect of progressive muscle relaxation techniques on blood pressure in hypertensive patients at the Tambakrejo Health Center in Surabaya.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure