

ABSTRAK

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Rw 03 Puskesmas Mulyorejo

Anizha Defy, Kiaonarni Ongko Waluyo, Joko Suwito, Mohammad Najib
Email: anizhaad@gmail.com

Lansia dengan hipertensi memiliki risiko tinggi terhadap komplikasi kesehatan akibat tekanan darah tinggi. Salah satu cara mengatasi perubahan tekanan darah dengan cara melakukan *progressive muscle relaxation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah RW 03 Puskesmas Mulyorejo.

Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest posttest*. Sampel berjumlah 22 orang lansia yang diukur tekanan darahnya sebelum dan sesudah dilakukan *progressive muscle relaxation* (PMR). Variabel independen yang digunakan yaitu *progressive muscle relaxation* dan variabel dependen yang digunakan yaitu perubahan tekanan darah. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dengan nilai signifikansi $<0,05$.

Dari hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi yaitu 145,91/88,64 mmHg menjadi 112,77/77,27 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* berpengaruh pada perubahan tekanan darah dari klasifikasi derajat 1 ke klasifikasi normal pada lansia dengan hipertensi di wilayah RW 03 Puskesmas Mulyorejo.

Dengan demikian, terapi PMR dapat menjadi salah satu alternatif non-farmakologi dan penunjang untuk perubahan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Kata kunci: Tekanan Darah, *Progressive Muscle Relaxation*, PMR, Lansia.

ABSTRACT

Effect of Progressive Muscle Relaxation on Changes in Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Rw 03 Area Mulyorejo Health Centre

Anizha Defy, Kiaonarni Ongko Waluyo, Joko Suwito, Mohammad Najib
Email: anizhaad@gmail.com

Elderly people with hypertension have a high risk of health complications due to high blood pressure. One way to overcome changes in blood pressure is by doing progressive muscle relaxation. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on changes in blood pressure in the elderly with hypertension in the RW 03 area of Puskesmas Mulyorejo.

This study used a one group pretest posttest method. The sample consisted of 22 elderly people whose blood pressure was measured before and after progressive muscle relaxation (PMR). The independent variable used is progressive muscle relaxation and the dependent variable used is changes in blood pressure. The data analysis used the Wilcoxon signed rank test with a significance value of <0.05 .

The results showed that the average blood pressure before the intervention was 145.91/88.64 mmHg to 112.77/77.27 mmHg. These results indicate that progressive muscle relaxation therapy has an effect on changes in blood pressure from degree I classification to normal classification in elderly people with hypertension in the RW 03 Mulyorejo Health Centre area.

Thus, PMR therapy can be one of the non-pharmacological alternatives and support for changes in blood pressure for people with hypertension.

Keywords: *Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation, PMR, Elderly.*