

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMANSARI TASIKMALAYA

Endah Ambarwati¹, Reni Hertini², Gita Cahyani³

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Galuh

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tamansari Tasikmalaya. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group. Sampel berjumlah 42 lansia usia 60–74 tahun yang dipilih secara random sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi (21 responden) dan kelompok kontrol (21 responden). Kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi otot progresif sesuai SOP selama 7 hari, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan perawatan rutin tanpa intervensi relaksasi. Instrumen yang digunakan adalah SOP terapi relaksasi otot progresif dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter terkalibrasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan median tekanan darah sistolik kelompok intervensi menurun dari 140 mmHg menjadi 123 mmHg dan diastolik dari 91 mmHg menjadi 80 mmHg dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Pada kelompok kontrol, penurunan tekanan darah tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($p > 0,05$). Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,001$). Disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi dan direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis dalam pelayanan keperawatan komunitas.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah

ABSTRACT

The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Reducing Blood Pressure In Elderly Hypertension Sufferers At Tamansari Public Health Center, Tasikmalaya

Endah Ambarwati¹, Reni Hertini², Gita Cahyani³

Hypertension in the elderly is a major health problem that may lead to serious complications if not properly controlled. This study aimed to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy on blood pressure reduction among elderly patients with hypertension at Tamansari Public Health Center, Tasikmalaya. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach was used. The sample consisted of 42 elderly participants aged 60–74 years selected through random sampling and divided into an intervention group (21 respondents) and a control group (21 respondents). The intervention group received Progressive Muscle Relaxation therapy according to the Standard Operating Procedure for 7 days, while the control group received routine care without relaxation therapy. Blood pressure was measured using a calibrated sphygmomanometer. Data were analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test and Mann–Whitney U Test. The results showed that the median systolic blood pressure in the intervention group decreased from 140 mmHg to 123 mmHg and diastolic blood pressure decreased from 91 mmHg to 80 mmHg with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). In contrast, the control group did not show a statistically significant reduction in blood pressure ($p > 0.05$). A significant difference in blood pressure reduction was found between the intervention and control groups ($p = 0.001$). It can be concluded that Progressive Muscle Relaxation therapy significantly reduces blood pressure in elderly hypertensive patients and can be recommended as a non-pharmacological intervention in community nursing practice.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Elderly, Blood Pressure*