

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU - ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Skripsi, Juli 2017**

KIKI AMANDA FATMAWATI
2013-33-032

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
ESENSIAL DI UPTD PUSKESMAS MAJALENGKA TAHUN 2017**

xvii + vii bab + 103 halaman + 14 tabel + 15 gambar + 5 skema + 18 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang utama di Indonesia dengan prevalensi tinggi pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% pada tahun 2013. Hipertensi esensial adalah salah satu jenis hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya, berkontribusi 90% dari semua kasus hipertensi yang dapat diatasi dengan salah satu teknik non farmakologis relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progressif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial di UPTD Puskesmas Majalengka. Metode yang digunakan *quasi experimental design* dengan bentuk *nonequivalent control group*. Besar sampel 40 responden, terdiri dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang diambil dengan teknik *nonprobability sampling* jenis *quota sampling*. Hasil uji hipotesis *independent sample t-test* pada tingkat kemaknaan 95% didapatkan nilai *p-value* $< \alpha$, yaitu 0,000 (sistolik) dan 0,000 (diastolik) artinya ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial. Simpulan diperoleh ada perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum dan setelah relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Disarankan institusi pelayanan kesehatan perlu menerapkan kebijakan baru tentang relaksasi otot progresif sebagai teknik modalitas untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi esensial.

Kata Kunci : hipertensi esensial, relaksasi otot progresif, tekanan darah.

Daftar Pustaka : 47 (2007 – 2016)

**STUDY PROGRAM OF NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF ESA UNGGUL
Minithesis, July 2017**

KIKI AMANDA FATMAWATI
2013-33-032

**EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO DECREASE
BLOOD PRESSURE IN ESSENTIAL HYPERTENSION PATIENTS IN
UPTD PUSKESMAS MAJALENGKA 2017**

xvii + vii chapter + 103 page + 14 table + 15 images + 5 schemes + 18 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a major health problem in Indonesia with a high prevalence at age ≥ 18 years of 25,8% in 2013. Essential hypertension is one of the unknown causes of hypertension, contributing 90% of all hypertensive cases which can be overcome with one of the non-pharmacological techniques of progressive muscle relaxation. This study aims to identify the effect of progressive muscle relaxation on decreased blood pressure in patients with essential hypertension in UPTD Puskesmas Majalengka. The method used quasi experimental design with nonequivalent control group. The sample size was 40 respondents, consisting of treatment group and control group taken with nonprobability sampling technique of quota sampling type. The result of hypothesis test of independent sample t-test at significance level 95% obtained p -value $< \alpha$, that is 0.000 (systolic) and 0,000 (diastolic) meaning there is influence progressive muscle relaxation to decrease of blood pressure in patient of essential hypertension. Conclusion there was a significant difference between systolic blood pressure before and after progressive muscle relaxation in the treatment group versus the control group. It is recommended that health-care institutions need to implement new policies on progressive muscle relaxation as a modal technique for lowering the blood pressure of essential hypertensive patients.

Keywords : essential hypertension, progressive muscle relaxation, blood pressure.

References: 47 (2007 - 2016)