ABSTRAK

SKRIPSI, Agustus 2018
Alberd Julivend
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

EFEK PENAMBAHAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* PADA *PROGRESSIVE GENERAL MUSCLE RELAXATION* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Terdiri dari VI Bab, 88 Halaman,16 Tabel,8 Gambar,1 Grafik,4 Skema,7 Lampiran

Tujuan: untuk mengetahui efek penambahan *slow deep breathing exercise* pada *progressive general muscle relaxation* dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. **Metode:** penelitian ini bersifat *quasi exsperimentl* dengan *pre-test post-test,* dimana penurunan tekanan darah diukur dengan menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop. Sampel terdiri dari 16 orang yang dikelompokkan menjadi 2 kelompok. Kelompok kontrol terdiri dari 8 orang dengan intervensi *progressive general muscle relaxation* dan kelompok perlakuan terdiri dari 8 orang dengan intervensi *progressive general muscle relaxation* dan *slow deep breathing exercise*. **Hasil:** Uji hipotesis pada kelompok kontrol dengan *paired sample t-test,* didapatkan nilai p<0,001 pada tekanan sistolik dan diastolik yang berarti intervensi *progressive general muscle relaxation* dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Pada kelompok perlakuan dengan *paired sample t-test,* didapatkan nilai p<0,001 pada tekanan sistolik dan diastolik yang berarti intervensi *progressive general muscle relaxation* dan *slow deep breathing exercise* dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Pada hasil tekanan sistolik menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan nilai p<0,001 dan pada diastolik menggunakan *mann whitney u test* menunjukkan nilai p=0,002 yang berarti penambahan *slow deep breathing exercise* pada *progressive general muscle relaxation* lebih baik dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Penambahan *slow deep breathing exercise* pada *progressive general muscle relaxation* lebih baik dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi
Kata Kunci : *Slow Deep Breathing Exercise*, *Progressive General Muscle Relaxation,* Hipertensi.