

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAMBI

Skripsi, 08 Juli 2025

Alda, aldapspta27@gmail.com

Arvida Bar, Str.Kep, MKM, Yellyanda, Ners, M.Kep

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PAAL MERAH IV KOTA JAMBI TAHUN 2025**

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi atau biasa disebut “*The Silent Killer*” adalah salah satu penyakit berbahaya, Hipertensi adalah penyakit yang dimana tingginya tekanan darah pada tubuh melebihi 140/80 MmHg.

Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Merah II Kota Jambi Tahun 2025.

Metode: Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasi eksperimen two group pre-post test*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 1.762 jiwa dan sampel berjumlah 40 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi dengan menggunakan lembar observasi standar operasional prosedur dan lembar observasi tekanan darah. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji paired T Test.

Hasil: Penelitian ini rata rata tekanan darah sisistolik sebelum pada kelompok eksperimen 153.20 dan tekanan darah diastolik 96.35. Pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sisistolik 153.25 dan tekanan darah diastolik 97.00. Rata-rata tekanan darah sisistolik setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen 148.75 dan tekanan darah diastolik 91.90. Pada kelompok kontrol rata-rata tekanan sisistolik 154.85 dan tekanan darah diastolik 96.30. Hasil analisis bivariat didapatkan p-value pada kelompok eksperimen 0.00 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat pengaruh yang terhadap tekanan darah.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil tersebut terapi relaksasi otot progresifd berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paal Merah II Kota Jambi Tahun 2025. Latihan ini dapat disarankan sebagai salah satu terapi non-farmakologi bagi penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan darah, Terapi relaksasi otot progresif

Daftar Pustaka : 47 (2015-2025)

APPLIED NURSING UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM

NURSING DEPARTMENT

HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH JAMBI

Thesis, 08 July 2025

Alda, aldapspta27@gmail.com

Arvida Bar, Str.Kep, MKM, Yellyanda, Ners, M.Kep

***THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE
WORKING AREA OF THE PAAL MERAH IV HEALTH CENTER IN JAMBI
CITY IN 2025***

ABSTRACT

Background: Hypertension or commonly called "*The Silent Killer*" is one of the dangerous diseases, Hypertension is a disease in which the high blood pressure in the body exceeds 140/80 MmHg.

Objective: The purpose of this study is to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Paal Merah II Health Center, Jambi City in 2025.

Methods: This research method is quantitative with a quasi-experimental design of two groups pre-post test. The population in this study amounted to 1,762 people and a sample of 40 respondents was selected using purposive sampling techniques. Data collection techniques were carried out by interviews and observations using standard operational procedure observation sheets and blood pressure observation sheets. The analysis in this study used univariate analysis and bivariate analysis using the paired T Test.

Results: The results of this study showed that the average systolic blood pressure before the experimental group was 153.20 and diastolic blood pressure was 96.35. In the control group, the average systolic blood pressure was 153.25 and diastolic blood pressure was 97.00. The mean systolic blood pressure after intervention in the experimental group was 148.75 and diastolic blood pressure was 91.90. In the control group, the average systolic pressure was 154.85 and diastolic blood pressure was 96.30. The results of bivariate analysis were obtained with a p-value in the experimental group of 0.00 ($p < 0.05$) which means that there is an influence on blood pressure.

Conclusion: Based on these results, this exercise can be suggested as one of the non-pharmacological therapies for hypertensive patients.

Keywords : Hypertension, Blood pressure, Progressive muscle relaxation therapy

Bibliography : 47 (2015-2025)