

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANZIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS ANDALAS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata S-1 Keperawatan



Oleh

Lailatul Syhadah Zailani

1914201067

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Lailatul Syahadah Zailani

Nim : 1914201067

Program Studi : Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2023

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, Agustus 2023

Pembimbing I

(Defi Yulita, M.Biomed)

Pembimbing II

(Ns. Ledia Restipa, S.Kep.,M.Kep)

Di sahkan Oleh

Ketua STIKes

Ns. Asmawati, S.Kep.,M.Kep)

PERNYATAAN PENGUJI

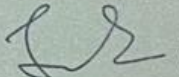
Skripsi ini diajukan oleh :

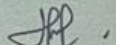
Nama : Lailatul Syahadah Zailani
NIM : 1914201067
Program Studi : Keperawatan
Judul : Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia
Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun
2023


Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji seminar hasil pada
Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Defi Yulita, M.Biomed ()

Pembimbing II
Ns. Ledia Restipa, S.Kep.,M.Kep ()

Penguji I
Ns. Helmanis Suci, S.Kep.,M.Kep ()

Penguji II
Ns. Rebbi Permata Sari, S.Kep.,M.Kep ()

Disahkan oleh
Ketua STIKes Alifah


(Dr. Ns. Asmawati, S.Kep.,M.Kep)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2023

Lailatul Syahadah Zailani

Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas

Xiv + 66 halaman + 8 tabel + 8 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Pada tahun 2020, terdapat 1,56 miliar penderita hipertensi di seluruh dunia. Di Indonesia pada tahun 2018 terjadi peningkatan sebanyak 63.309.620 orang yang menderita hipertensi. Di Kota Padang sebanyak 21,75%. Hipertensi tertinggi terjadi pada kelompok umur 54-64 tahun (55,2%). Salah satu cara untuk menurunkan hipertensi adalah secara nonfarmakologis (terapi Relaksasi Otot Progresif). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi Relaksasi Otot Progresif (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode pre-eksperimental, dengan desain One Group pre-test post-test. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Andalas pada bulan Maret-Agustus 2023. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 3-30 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi sebanyak 968 orang, sampel sebanyak 28 orang dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan statistik uji Wilcoxon.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi tekanan darah sistolik sebesar 152,54 mmHg dengan SD 8,639 dan diastolik 86,50 dengan SD 5,514, sedangkan setelah dilakukan terapi tekanan darah sistolik adalah 149,50 mmHg dengan SD 8,284 dan diastolik 84 mmHg dengan SD 4,073. Selisih tekanan darah sistolik 3,04 mmHg dan diastolik 2,50 mmHg. Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan P-Value = 0,000 (<0,05).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Disarankan kepada responden untuk dapat melakukan terapi Relaksasi Otot Progresif (PMR) beberapa kali dalam seminggu untuk menurunkan tekanan darah khususnya pada lansia dengan hipertensi.

Daftar Bacaan : 27 (2012-2022)

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

ALIFAH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES PADANG

Scripton, August 2023

Lailatul Syhadah Zailani

The Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy on Lowering Blood Pressure in Elderly Hypertension in the Working Area of Andalas Health Center

Xiv + 66 pages + 8 tables + 8 pictures + 14 attachments

ABSTRACT

In 2020, there will be 1.56 billion people with hypertension worldwide. In Indonesia, in 2018, an increase of 63,309,620 people had hypertension. In the city of Padang as much as 21.75%. The highest hypertension occurred in the age group 54-64 years (55.2%). One way to reduce hypertension is non-pharmacological (Progressive Muscle Relaxation therapy). The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy on reducing blood pressure in elderly hypertensives in the Working Area of the Andalas Health Center.

This type of research is a pre-experimental method, with a One Group pre-test post-test design. This research was conducted at the Andalas Health Center in March-August 2023. Data collection was May 3-30, 2023. The population in this study was 968 hypertensive elderly, a sample of 28 people with a purposive sampling technique. Data was collected using observation sheets. Data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon test statistic.

Based on the results of the study, it was found that before therapy was carried out, systolic blood pressure was 152.54 mmHg with an SD of 8,639 and diastolic 86.50 with an SD of 5,514, whereas after the therapy was carried out, systolic blood pressure was 149.50 mmHg with an SD of 8,284 and diastolic 84 mmHg with an SD of 4,073. Difference of systolic blood pressure 3.04 mmHg and 2.50 mmHg diastolic. There is an effect of progressive muscle relaxation (PMR) therapy on reducing blood pressure in elderly hypertensives with P-Value = 0.000 (<0.05).

Based on the results of the study it can be concluded that there is an effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy on reducing blood pressure in elderly hypertensives in the Working Area of the Andalas Health Center. It is suggested to the respondent to be able to do Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy several times a week to lower blood pressure, especially in the elderly with hypertension.

Reading List : 27 (2012-2022)

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy