

## ABSTRAK

Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wedha Blitar di Kabupaten Tulungagung, Andhy Ardat Pratama (2017), Program Studi D IV Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Pembimbing: (1) Rudi Hamarno, S.Kep, Ns, M.Kep (2) Kissa Bahari, S.Kep, Ns, M.Kep

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Relaksasi Autogenik

Tingginya kasus hipertensi menjadi perhatian khusus dalam penanganannya. Terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu penanganan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk melihat efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimental* dengan pendekatan *two group pre test dan post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *purposive sampling*. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan dengan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah. Terlihat dari probabilitas pengaruh relaksasi otot progresif efektivitas terhadap tekanan darah lansia sebesar 0,000 ( $p\text{ value} < 0,05$ ), dan nilai probabilitas pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah lansia sebesar 0,000 ( $p\text{ value} < 0,05$ ). Hasil dari selisih pre dan post tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik memiliki nilai selisih sistolik 16 mmHg dan diastolik 5,47 mmHg yang lebih besar daripada teknik relaksasi otot progresif yang memiliki selisih penurunan 11,94 mmHg dan diastolik 3,6 mmHg. Dengan demikian terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi autogenik dapat menjadi alternatif dalam penanganan hipertensi. Namun, terapi relaksasi autogenik menurunkan tekanan darah lebih besar dibandingkan dengan terapi relaksasi otot progresif.

## ABSTRACT

*Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation to Blood Pressure Change on Elderly with Hypertension in UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar in Tulungagung District, Andhy Ardat Pratama (2017). Essay. Study Program IV Nursing Malang, Department of Nursing, Ministry of Health Polytechnic of Malang.*

**Advisor** : (1) Rudi Hamarno, S.Kep, Ns, M.Kep (2) Kissa Bahari, S.Kep, Ns, M.Kep

**Keywords** : *hypertension, elderly, progresive muscle relaxation, autogenic relaxation*

*Higher incidence of hypertension become particular conceren in its treatment. Progresive muscle relaxation and autogenic relaxation are non-pharmacological treatment in lowering blood pressure. This study aimed to determine effectiveness between progresive muscle relaxation and autogenic relaxation to change blood pressure in elderly hypertension. This study used quasy-experiment with two group pre test and post test design approaching. It sample were 30 people which divide in two group using simple random sampling technique. This study used paired t-test and unpaired t-test with  $\alpha = 0,05$ . Result of study showed that there were no significant difference between the effect of progresive muscle relaxation and autogenic relaxation to decrease blood pressure. It can be seen from probability of effectiveness of progresive muscle relaxation to blood pressure is 0,000 ( $p$  value  $< 0,05$ ), and probability value of effectiveness autogenic relaxation to blood pressure is 0,000 ( $p$  value  $< 0,05$ ). Result of the mean pre and post difference in systolic and diastolic blood preasure showed that autogenic have 16 mmHg difference and diastolic have 5,47 mmHg difference bigger than progresive muscle relaxation which is have 11,94 mmHg decrease and diastolik have 3,6 mmHg decrease. Thus, progresive muscle relaxation and autogenic relaxation can be an alternative in the treatment of hypertension. However, autogenic relaxation is more higher in lowering blood pressure than progresive muscle relaxation.*