

**Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman
Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi
di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang**

Aszrel Bilqis Putri Najla

Nurul Hidayah S.Kep., Ns., M.Kep

Marsaid S.Kep., Ns., M.Kep

ABSTRAK

Seiring pertambahan usia lansia akan terjadi penurunan elastisitas dari dinding aorta yang menyebabkan hipertensi. Salah satu penanganannya menggunakan teknik non farmakologis seperti Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman. Namun, masih banyak masyarakat yang belum menggunakan teknik Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman sebagai terapi menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi. Metode yang digunakan metode *Pre-Eksperimen*. Desain penelitian *quasy eksperimental design* dengan pendekatan *pre test – post test* dalam dua kelompok (*two group pre test dan post test design*). Jumlah sampel 42 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi responden. Terdapat 42 responden, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata – rata *N-Gain score* sistolik kelompok Relaksasi Otot Progresif sebesar 1,1680. Sementara, kelompok Murottal Ar-Rahman sebesar 0,4654. Untuk nilai rata – rata *N-Gain score* diastolik kelompok Relaksasi Otot Progresif sebesar 1,3950. Sementara, kelompok Murottal Ar-Rahman sebesar 0,9920. Dari penelitian ini didapatkan relaksasi otot progresif lebih efektif daripada murottal Ar-Rahman dalam penurunan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo. Maka sebagai tenaga kesehatan dapat menjadikan referensi relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Murottal Ar-Rahman, Lansia Hipertensi