

PENGARUH LATIHAN PROGRESIF MUSCLE RELAXATION TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN DENGAN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM PUSAT FATMAWATI

Masitho

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hipertensi merupakan penyakit gangguan sirkulasi darah yang masih menjadi masalah dalam kesehatan di masyarakat semakin tinggi tekanan darah semakin besar resikonya. Kondisi patologis hipertensi memerlukan penanganan atau terapi, terapi hipertensi dapat dikelompokkan dalam terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pemberian terapi nonfarmakologis yang relatif praktis dan efisien yaitu dengan cara pemberian latihan progresif muscle relaxation (PMR). Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan nonequivalen kontrol group dengan menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode non probability sampling (sample non random) dengan jumlah sampel 18 orang kelompok perlakuan dan 18 orang kelompok kontrol. Hasil penelitian berdasarkan uji t dengan p value 0,770 artinya ada hubungan yang signifikan antara latihan PMR terhadap tekanan darah sistolik pada klien dengan hipertensi, pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Sedangkan pada tekanan darah diastolik didapat data p value 0,556 yang berarti ada penurunan yang bermakna terhadap pemberian latihan PMR pada klien dengan hipertensi pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol.

Kata kunci : Hipertensi, latihan progresif muscle relaxation, penurunan tekanan darah

**EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
EXERCISE OF LOWERING BLOOD PRESSURE TO
CLIENTS WITH HYPERTENSION IN GENERAL HOSPITAL
CENTER FATMAWATI**

Masitho

ABSTRACT

This study was conducted Hypertension is a disease of the blood circulation disorders is still a public health problem in the higher blood pressure the greater the risk. Pathological conditions requiring treatment or therapy of hypertension, treatment of hypertension can be classified into pharmacological and non pharmacological therapies. The provision of non pharmacological therapies are relatively practical and efficient is by way of provision of progressive muscle relaxation training (PMR). This research method using a quasi-experimental design with a control group design non equivalent using the intervention group and the control. Sampling was carried out with nonprobability sampling method (non-random sample) with a sample of 18 treatment group and 18 control group. The results based on independent t test with p value 0.001 there is significant relationship between exercise PMR on systolic blood pressure in clients with hypertension, in the treatment group compared to the control group. Whereas the diastolic blood pressure data obtained p value 0.022 which means there is significant reduction of the provision of training on the client PMR with hypertension in the treatment group compared to the control group.

Keywords : Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure