

ABSTRAK

Sigit Bayu Permana, Dafid Arifiyanto

Efektifitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

xiv, 6 bab, 48 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 5 lampiran

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di Indonesia karena prevalensinya mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Penderita hipertensi perlu mengontrol tekanan darah baik secara farmakologis maupun non farmakologis, seperti relaksasi nafas dalam dan otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi nafas dalam dengan terapi relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dan pendekatan *two group pretest and posttest design*. Sampel penelitian adalah penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Wonopringgo Pekalongan sebanyak 30 orang terdiri dari 15 orang untuk kelompok intervensi dan 15 orang untuk kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tensimeter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan efektivitas terapi relaksasi nafas dalam dengan terapi relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi dengan $p\ 0,045 < 0,05$. Tidak ada perbedaan efektivitas terapi relaksasi nafas dalam dengan terapi relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi dengan $p\ 0,436 > 0,05$. Rekomendasi untuk tenaga kesehatan perlu memotivasi pasien hipertensi untuk melakukan terapi relaksasi baik nafas dalam atau pun otot progresif di rumah secara mandiri.

Kata kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Otot Progresif, Hipertensi

Pustaka : 20 daftar pustaka, (2009-2019)

ABSTRACT

Sigit Bayu Permana, Dafid Arifiyanto

The Effectiveness of Deep Breath Relaxation Therapy and Progressive Muscle Relaxation Therapy for Blood Pressure Controlling of Hypertension Patients in Public Health Center Wonopringgo Pekalongan Regency

xiv, 6 chapters, 48 pages, 9 tables, 2 chart, 5 attachments

Hypertension is a health problem in Indonesia because the prevalence of hypertension has been increased from 25,8% in 2013 to 34,1% in 2018. People with hypertension need to control blood pressure both pharmacologically and non-pharmacologically, such as deep breathing relaxation and progressive muscles. The aimed of this study was examined difference of the effectiveness of deep breath relaxation therapy and progressive muscle relaxation therapy for blood pressure controlling of hypertension patients in Public Health Center Wonopringgo Pekalongan Regency. The research design quasi-experimental design and two groups pretest and posttest approach. The sample of research were 30 hypertension patients in Public Health Center Wonopringgo Pekalongan Regency, consisted of 15 people in intervention group and 15 people in control group. The instrument of research used tensimeter. The result showed that there was difference of the effectiveness of deep breath relaxation therapy and progressive muscle relaxation therapy for sistolic blood pressure controlling of hypertension patients with p value $0,045 < 0,05$. There was not difference of the effectiveness of deep breath relaxation therapy and progressive muscle relaxation therapy for diastolic blood pressure controlling of hypertension patients with p value $0,436 > 0,05$. Recommendations for health worker need to motivate hypertension patients to get relaxation deep breathing or progressive muscle at home independently.

Keywords : Deep Breath Relaxation, Progressive Muscle, Hypertension

Reference : 20 books, (209-2019)