



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 108/LP-LPBK/V/2026


Judul : Perbedaan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif di Ruang Rawat Inap RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Nama : M. Abdul Basit

Menerangkan bahwa abstrak dengan judul di atas telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 13 Mei 2026

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN 

**Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Januari, 2026**

ABSTRAK

M. Abdul Basit¹, Neti Mustikawati²

Perbedaan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif di Ruang Rawat Inap RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dikelola dengan baik. Intervensi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk membantu mengontrol tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tekanan darah lansia dengan hipertensi berdasarkan waktu dan jenis kelamin setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen, yaitu one group pretest-posttest design. Jumlah responden sebanyak 30 lansia dengan hipertensi yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada hari ke-1 dan hari ke-3. Analisis data menggunakan uji ANOVA untuk mengetahui perbedaan berdasarkan waktu, serta uji independent t-test untuk mengetahui perbedaan berdasarkan jenis kelamin.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara kuantitatif terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi. Namun, berdasarkan uji ANOVA tidak terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah berdasarkan waktu ($p > 0,05$). Sementara itu, berdasarkan uji independent t-test terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah berdasarkan jenis kelamin ($p < 0,05$).

Simpulan: Terapi relaksasi otot progresif menunjukkan kecenderungan menurunkan tekanan darah secara deskriptif, namun belum terbukti signifikan secara statistik berdasarkan faktor waktu. Terdapat perbedaan tekanan darah berdasarkan jenis kelamin pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: *hipertensi, lansia, relaksasi otot progresif, tekanan darah, ANOVA, independent t-test*

**Undergraduate Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
January, 2026**

ABSTRACT

M. Abdul Basit¹, Neti Mustikawati²

Differences in Blood Pressure Among Elderly Hypertensives by Gender After Progressive Muscle Relaxation Therapy in the Inpatient Room of RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Backgrounds: Hypertension is a common health issue among the elderly and can result in serious complications if not managed effectively. Non-pharmacological interventions, such as progressive muscle relaxation therapy, can help control blood pressure. This study aimed to examine the differences in blood pressure among elderly individuals with hypertension, focusing on the effects of time and gender after they received progressive muscle relaxation therapy.

Method: This study utilized a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. A total of 30 elderly individuals with hypertension were selected using a convenience sampling technique. Blood pressure measurements were taken on day 1 (before the intervention) and day 3 (after the intervention). Data analysis involved using the ANOVA test to assess differences over time, and an independent t-test to evaluate differences based on gender.

Result: The results indicated a decrease in both systolic and diastolic blood pressure following the intervention. However, an ANOVA test revealed no significant difference in blood pressure over time ($p > 0.05$). In contrast, an independent t-test demonstrated a significant difference in blood pressure based on gender ($p < 0.05$).

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy has shown a tendency to lower blood pressure; however, this effect has not been statistically significant over time. Additionally, there are gender differences in blood pressure among elderly people with hypertension.

Keywords: *hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure, ANOVA, independent t-test*