

ABSTRAK

Fauzan Kukuh Permadi¹, Dafid Arifiyanto²

Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : *Literature Review*

Latar belakang : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Penatalaksanaan hipertensi meliputi non farmologis dan farmologis. Salah satu terapi non farmologis alternatif untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi otot progressif.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi dengan pengumpulan data *literature review*, pencarian artikel pada rentang waktu 5 tahun yaitu dari tahun 2017-2021 melalui penelusuran Scilit dan Garba Garuda. Didapatkan 5 artikel dengan 163 responden. Hasil pencarian didapatkan sesuai kata kunci dan kriteria inklusi, dianalisa menggunakan instrument Discern yang kemudian diolah menggunakan uji Mann-Whitney lalu disimpulkan.

Hasil : Hasil Analisa dari kelima artikel didapatkan hasil penelitian pada karakteristik responden mayoritas penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan dan berusia >45 tahun, ada perbedaan yang signifikan *mean different* tekanan darah sistole antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi dengan nilai p-value 0,001 dan ada perbedaan yang signifikan *mean different* tekanan darah diastole antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi dengan nilai p-value 0,001.

Simpulan : Hasil analisa dan sintesa menunjukkan terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi otot progressif, Tekanan darah.

ABSTRACT

Fauzan Kukuh Permadi¹, Dafid Arifiyanto²

A Therapy of Progressive Muscle Relaxation for Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Literature Review

The Background: it is commonly hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of premature death in the world. The management of this disease includes a non-pharmacological and pharmacological matter. One of the non-pharmacological alternatives for reducing the problem is by applying a technique of progressive muscle relaxation

The Objectives: to examine the effect of progressive muscle relaxation therapy in controlling blood pressure in hypertensive patients.

The Methods: Since it is a literature review, it has searched articles published during 5 years. from 2017 to 2021 in Scilit and Garba Garuda. It obtained 5 articles with 163 respondents and the were according to the keyword and inclusion criteria. Then, it was analyzed by Discern instrument then processed using the Mann-Whitney test and concluded.

The Results: after analyzing process, it started that the characteristics of the majority of respondents with hypertension are female and >45 years old, there is a significant difference in mean different systolic blood pressure between the control group and the intervention group with a p-value, 0.001. Beside, there is a significant difference in the mean different diastolic blood pressure between the control group and the intervention group with a p-value, 0.001.

The Conclusion: The results of the analysis and synthesis showed that progressive muscle relaxation therapy was effective in lowering blood pressure.

Keywords : *Hypertension, Progressive muscle relaxation, Blood pressure.*

