

Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah klien hipertensi primer di Kota Malang

Rudi Hamarno, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20285357&lokasi=lokal>

Abstrak

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk merilekkan otot dan menurunkan kecemasan sehingga menyebabkan tekanan darah menurun pada hipertensi primer. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah klien hipertensi primer di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan desain quasiexperiment dengan tehnik pengambilan sampel consecutive sampling. Besar sampel adalah 40 responden, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan mendapat latihan relaksasi otot progresif selama 15 menit setiap latihan, sehari dua kali latihan dan dilakukan selama 6 hari. Kedua kelompok dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah latihan hari ke II, IV dan ke VI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah latihan relaksasi otot progresif ada penurunan tekanan darah sistolik sebesar 16,65 mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 3,8 mmHg. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan relaksasi otot progresif secara bermakna dapat menurunkan tekanan darah sistolik hipertensi primer (p value = 0,0075 ; = 0,05), sedangkan pada tekanan darah diastolik, latihan relaksasi otot progresif ini tidak menurunkan tekanan darah secara bermakna (p value = 0,058; = 0,05).

.....Progressive muscle relaxation is one of non-pharmacological therapies to relaxing muscles and reduce anxiety so make lowering blood pressure in clients with primary hypertension. The purpose of this study was to identify the effects of progressive muscle relaxation exercises to decrease blood pressure for clients with primary hypertension in Malang. This study used a quasi-experimental design with a consecutive sampling. Sample size was 40 respondents, divided into two groups: treatment and control groups. The treatment group received progressive muscle relaxation exercises for 15 minutes each time, twice a day and conducted for six days. The blood pressure measurements was obtained for both groups before and after on day II, IV and VI.

The results showed that a decrease of systolic blood pressure is 16.65 mmHg and diastolic blood pressure is 3.8 mmHg occur after exercise. The conclusion a progressive muscle relaxation exercise can significantly reduce systolic blood pressure (p value = 0.0075; = 0.05), on the other hand, there is no reduced blood pressure significantly (p value = 0.058, = 0.05) in diastolic blood pressure.