

# Pengaruh progressive muscle relaxation dan cognitive behavior therapy terhadap ansietas klien hipertensi di Kelurahan Gogagoman, Kota Kotamobagu Sulawesi Utara = The effect of progressive muscle relaxation (PMR) and cognitive behavior therapy (CBT) for anxiety client hypertension

Wetik, Syenshie Virgini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20445552&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Ansietas merupakan masalah psikososial yang paling banyak dialami klien hipertensi. Hal ini terkait dengan respon klien terhadap kondisi kronis kesehatannya. Dampak dari ansietas akan mengganggu produktivitas dan kualitas hidup jika tidak dilakukan penatalaksanaan sedini mungkin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh PMR dan CBT terhadap ansietas klien hipertensi, Desain penelitian quasi experimental pre-test dan post-test with control group dengan jumlah sampel 64 responden. Hasilnya adalah penurunan ansietas, peningkatan kemampuan relaksasi serta kemampuan mengubah pikiran dan perilaku negatif pada kelompok yang mendapatkan PMR dan CBT p value < 0.05 . PMR dan CBT direkomendasikan sebagai terapi spesialis keperawatan pada ansietas klien hipertensi.

<hr />

Anxiety is the most widely psychosocial problems experienced in people with hypertension. The impact arising from the anxiety would interfere with productivity and quality of life. This study aims to determine the effect of PMR and CBT for anxiety clients with hypertension. Quasi experimental research design pre test and post test with control group with a sample of 64 respondents. The results is decrease in anxiety, increase relaxation capability and the ability to change negative thoughts and behaviors that are in the group of clients who get PMR and CBT p value.