

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN, FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Tugas Akhir, Februari 2025

Nadia Sopia Ranty

**Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia
Dengan Hipertensi Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah
Kota Pekanbaru**

X + 16 Halaman + 5 Tabel + 15 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal, menjadi masalah utama pada lansia akibat penurunan fungsi organ. Jika tidak ditangani, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, hingga gagal ginjal. Selain pengobatan farmakologis, teknik relaksasi otot progresif merupakan metode nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan merilekskan otot secara bertahap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang lansia dengan hipertensi, yang dipilih dengan teknik total sampling. Intervensi menggunakan *sphygmomanometer* digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif. Analisis statistik menggunakan uji *Paired T- Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum adalah 152,37/96,21 mmHg menurun menjadi 150,32/94,26 mmHg. Diharapkan teknik ini dapat menjadi salah satu metode alternatif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia, terutama di lingkungan panti sosial.

Kata kunci: Relaksasi otot progresif, tekanan darah, hipertensi, lansia.

Daftar Bacaan: 60 (2020-2024)

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE**

Research, February 2025

Nadia Sophia Ranty

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques on the Blood Pressure of Elderly People with Hypertension at UPT Tresna Wherdha Khusnul Khotimah Social Home Pekanbaru

X + 16 Schemes + 5 tables + 15 Appendixes

ABSTRACT

Hypertension is a medical condition characterized by an increase in blood pressure above normal limits, becoming a major health issue among the elderly due to declining organ function. If left untreated, hypertension can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. In addition to pharmacological treatment, progressive muscle relaxation is a non-pharmacological method that can help lower blood pressure by gradually relaxing specific muscle groups. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on the blood pressure of elderly individuals with hypertension at UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah, Pekanbaru. The study used a *One Group Pretest-Posttest* design with 19 elderly participants selected through total sampling. A digital sphygmomanometer was used for intervention. The results showed a significant reduction in blood pressure after the intervention. Statistical analysis using the *Paired T-Test* revealed a p-value < 0.05 , indicating a significant difference, with mean blood pressure decreasing from 152.37/96.21 mmHg to 150.32/94.26 mmHg. This technique is expected to serve as an alternative method for managing hypertension in the elderly, particularly in social care settings.

Keywords: Progressive muscle relaxation, blood pressure, hypertension, elderly.

References: 60 (2020-2024)