

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu dari penyakit degeneratif yang sering muncul pada lansia. Hal ini berawal dari ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol atau mempertahankan kondisi tekanan darah dalam tubuh stabil. Seringnya kunjungan lansia pada posyandu lansia desa janti dengan keluhan dan tekanan darah diatas normal mencerminkan kurangnya upaya lansia dalam mengontrol atau menstabilkan tekanan darah dalam tubuh. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

Desain penelitian *Quasi Experiment* dengan sampel sebanyak 62 lansia penderita hipertensi, dipilih dengan teknik purposive sampling yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, 31 orang kelompok perlakuan diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing*, dan 31 orang kelompok kontrol diberikan terapi *slow deep breathing*. Analisis data menggunakan uji Paired T-Test dan Independent T-Test..

Hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum diberi intervensi didapatkan rata-rata sistolik 146.00 mmHg, diastolik 91.52 mmHg (hipertensi derajat 1), Setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata tekanan sistolik 126.52 mmHg, dan diastolik 90,63 mmHg (hipertensi ringan), Analisa uji Independent T-Test didapatkan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, nadi nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$, sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik terhadap tekanan darah dan nadi.

Terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Diharapkan terapi ini dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain menggunakan terapi farmakologi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Relaksasi Ototp Progresif, *Slow Deep Breathing*.