

ABSTRAK

Pengobatan hipertensi dilakukan seumur hidup sehingga dibutuhkan pengobatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya dengan terapi nonfarmakologi seperti relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi primer di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pra-post test*. Teknik pengumpulan data yang digunakan *Simple random sampling* dengan besar sampel yang diambil sebanyak 30 responden. Responden dilakukan relaksasi otot progresif sebanyak 3 kali selama seminggu dengan jeda waktu 2 hari. Tekanan darah responden diukur sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif dengan alat *Spigmomanometer*, *stetoscope* dan lembar observasi.

Hasil penelitian menggunakan uji *Paired T-Test* dengan angka kemaknaan setelah dilakukan relaksasi otot progresif terdapat penurunan tekanan darah sistole sebesar 4.700 ($p= 0,000 \alpha < 0,05$) mmHg dan diastole 2.700 ($p= 0,000 \alpha < 0,05$) mmHg pada penderita hipertensi primer di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Terdapat perubahan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi primer di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi primer.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah, Lanjut Usia.