

ABSTRAK

Pada kejadian hipertensi sebanyak 90% merupakan kejadian hipertensi primer dan kejadiannya semakin lama semakin meningkat, salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik terhadap Tekanan Darah dan Nadi pada penderita Hipertensi Primer di Babatan RT 07 RW 01 Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dengan sampel sebanyak 32 penderita hipertensi primer, dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, 16 orang kelompok perlakuan diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik, dan 16 orang kelompok kontrol. Variable independent dalam penelitian ini adalah kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik dan variable dependent adalah tekanan darah dan nadi. Instrumen menggunakan stetoskop, spigmomanometer, dan stopwatch. Analisis data menggunakan uji *Paired T-Test* dan *Independent T-Test*.

Hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum diberi intervensi didapatkan rata-rata TDS 154,25mmHg, TDD 97,31 mmHg (hipertensi ringan), nadi 89,31x/menit (lebih dari cukup). Pada kelompok control rata-rata TDS 152,63 mmHg, TDD 94,88 mmHg (hipertensi ringan), nadi 87,69x/menit (lebih dari cukup). Setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata TDS 143,44 mmHg, TDD 90,63 mmHg (hipertensi ringan), nadi 84,50x/menit (baik). Pada kelompok control rata-rata TDS 149,75 mmHg, TDD 93,75 mmHg (hipertensi ringan), nadi 87,00x/menit (baik). Analisa uji Independent T-Test didapatkan pada TDS, TDD, 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.

Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi primer. Diharapkan terapi ini dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi primer selain menggunakan terapi farmakologi.

Kata Kunci : Hipertensi Primer, Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik, Tekanan Darah, Nadi