

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah hipertensi. Pengobatan alternatif hipertensi dilakukan seumur hidup sehingga dibutuhkan pengobatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya dengan terapi non farmakologi seperti relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Barat Desa Klotok Balongpanggung Gresik.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental* dengan pendekatan *Pre Post Test Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 35 lansia. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *Simple random sampling* dengan besar sampel sebanyak 32 responden. Instrumen penelitian dengan alat *Sphygmomanometer*, stetoskop dan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* SPSS 25 for windows dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa nilai $P=0,000$ dan nilai $\alpha = 0,05$ berarti $P < \alpha$, artinya teknik relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Barat Desa Klotok Balongpanggung Gresik. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $P=0,061$ dan nilai $\alpha=0,05$ berarti $P > \alpha$, yang berarti tanpa dilakukan teknik relaksasi otot progresif tidak terdapat penurunan tekanan darah.

Simpulan penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah secara efektif. Diharapkan terapi relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi otot progresif, Lanjut usia.