

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
OKTOBER 2014**

**Nama : RESTI MAIWANDIRA
BP : 1010323015**

**Perbandingan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi
Relaksasi Meditasi Terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi
di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang**

ABSTRAK

Perkembangan pembangunan nasional beberapa tahun ini menyebabkan pergeseran masalah kesehatan sehingga terjadi peningkatan penyakit tidak menular yang salah satunya adalah hipertensi. Terapi non farmakologis menjadi alternatif pengobatan yang baik digunakan bagi klien hipertensi, diantaranya adalah terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi meditasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi meditasi terhadap tekanan darah klien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-Experiment* dengan pendekatan *Non Equivalen Comparison Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dengan terapi relaksasi otot progresif dan kelompok eksperimen 2 dengan terapi relaksasi meditasi. Terapi diberikan selama 7 hari berturut-turut pada pagi hari selama 15 menit. Hasil penelitian didapatkan terapi relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah sistole sebesar 10,60 mmHg dan diastole sebesar 4 mmHg, sedangkan terapi relaksasi meditasi menurunkan tekanan darah sistole sebesar 13,90 mmHg dan diastole sebesar 5 mmHg. Kesimpulan penelitian ini adalah kelompok eksperimen 2 lebih baik menurunkan tekanan darah dibandingkan kelompok eksperimen 1 dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta dengan melihat besarnya pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi meditasi terhadap tekanan darah.

Kata kunci : tekanan darah, terapi relaksasi otot progresif, terapi relaksasi meditasi

Daftar pustaka : 59 (2001-2013)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
OCTOBER 2014**

**Name : RESTI MAIWANDIRA
BP : 1010323015**

***Comparison Effects of Progressive Muscle Relaxation Therapy and
Meditation Relaxation Therapy to Blood Pressure for
Clients with Hypertension in Puskesmas Andalas
Padang***

ABSTRACT

The national development cause a shift in health issues resulting in an increase in non-communicable diseases, one of which is hypertension. Non-pharmacological therapy be an alternative treatment that is best used for hypertensive clients, such as progressive muscle relaxation therapy and meditation relaxation therapy. The purpose of this study to compare the therapeutic effect of progressive muscle relaxation and meditation relaxation therapy on blood pressure of hypertensive clients. This study used a design approach Quasi-Experiment with Non-Equivalent Comparison Group Pretest-Posttest. Sample size was 20 respondents, divided into 2 groups: the experimental group 1 with progressive muscle relaxation therapy and experimental group 2 with meditation relaxation therapy. Therapy was given for 7 consecutive days in the morning for 15 minutes. The results showed progressive muscle relaxation therapy to lower systolic blood pressure and diastolic 10.60 mmHg at 4 mmHg, whereas relaxation therapy meditation lowers systolic blood pressure was 13.90 mmHg and diastolic by 5 mmHg. The conclusion of this study is the experimental group 2 better blood pressure than the experimental group 1 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). Suggestions for further research is to use total sample more than previous research and for determine influence of the intervention on blood pressure with experiment group.

Keywords : *blood pressure, progressive muscle relaxation therapy, meditation relaxation therapy*

Bibliografy : *59 (2001-2013)*