

## ABSTRAK

Umi Handayani C2014078 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Wahyu Purwaningsih, M.Sc. 2. Erika Dewi Noorratri, S. Kep, Ns., M. Kep
--	---

### **PERBEDAAN JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGORESAN KOTA SURAKARTA**

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang lebih dari normal dengan nilai sistolik  $>140$  mmHg dan nilai diastolik  $>90$  mmHg. Kasus hipertensi pada tahun 2015 sebanyak 52.637 kasus, tahun 2016 meningkat menjadi 59.028 kasus, kemudian tahun 2017 menurun menjadi 28.919 kasus dan masih menduduki urutan pertama penyakit tidak menular di Puskesmas Wilayah Surakarta. Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk penurunan tekanan darah dapat melakukan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta. **Metode:** Kuantitatif analitik eksperimental menggunakan rancangan *true experimental* dengan *pretest-posttest with two group design*, sampel 32 responden yang terdiri atas 16 kelompok jalan sehat dan 16 kelompok relaksasi otot progresif dengan teknik *purposive sampling*. **Hasil:** Berdasarkan hasil Uji Mann-Whitney diperoleh nilai *p value* 0,041 ( $p < 0,05$ )  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dapat diartikan ada perbedaan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta. **Kesimpulan:** Ada perbedaan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta.

**Kata Kunci :** *Hipertensi, Jalan Sehat, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan darah.*