

Ambarrizka Mahardhini C2013009 Program Studi Ilmu Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Wahyuni,S.KM, M.Kes 2. Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep
EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BEGAL KECAMATAN KEDUNGALAR KABUPATEN NGAWI	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang: Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Penanganan untuk menurunkan tekanan darah yang tidak menimbulkan efek samping yaitu dengan non farmakologis berupa pemberian terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam. Tujuan: Mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Desa Begal Kecamatan Kedungalar Kabupaten Ngawi. Metode: Penelitian menggunakan rancangan <i>Pre Eksperimen</i> dengan pendekatan <i>Two Group Pre Test-Post Test</i>. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji <i>mann withney test</i>. Hasil: Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa nilai Z_{hitung} sistolik sebesar -2,724 dengan Z_{tabel} yang besarnya -1,96, sehingga $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ dan signifikan p-value $0.006 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan Z_{hitung} diastolik sebesar -2,000 dengan Z_{tabel} yang besarnya -1,96, sehingga $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ dan signifikan p-value $0.0046 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: Relaksasi otot progresif lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dibandingkan dengan terapi relaksasi napas dalam.</p>	
Kata Kunci: <i>Relaksasi otot progresif, Relaksasi napas dalam, Penurunan tekanan darah</i>	