

Heni Kusumawati  
NIM B2014043  
Program Studi Keperawatan

Dosen Pembimbing  
Wahyuni, M.Kes  
Sri Hartutik, M.Kes

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA Ny. B DENGAN HIPERTENSI DI  
KELURAHAN NGASEM SIDOREJO COLOMADU KARANGANYAR**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Hipertensi adalah masalah yang umum dihadapi oleh tenaga kesehatan di rumah sakit ataupun masyarakat. Kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam adalah suatu terapi relaksasi yang mengkombinasikan relaksasi napas dalam dengan cara menegangkan otot dan rileks.

**Tujuan Penelitian** : Untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita ahipertensi.

**Metode Penelitian** : Desain penelitian yang digunakan dengan desain deskriptif yaitu menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau bidang tertentu.

**Hasil Penelitian** : Didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 8 mmHg pada tanggal 09-14 Juni 2017.

**Kesimpulan** : Data tersebut menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah dan disarankan dapat diterapkan pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Tekanan Darah, Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Napas Dalam

