

ABSTRAK

Nona Kireina Hana Larati Waruwu (01501170107),
Pinta Ulina Br Sembiring (01501170081),
Vinny Florensia Kalesaran (01501170017).

PERBEDAAN TEKANAN DARAH DAN KELUHAN PENYERTA *PRE* DAN *POST* TINDAKAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA PERIOD HIPERTENSI

(xiv + 53 halaman; 1 bagan; 8 tabel; 6 lampiran)

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan jantung harus bekerja lebih dari biasanya untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Penderita hipertensi lebih sering mengeluhkan gejala seperti nyeri kepala. Untuk mengatasi hipertensi dan gejala nyeri kepala, maka diberikan tindakan non-farmakologis yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang merupakan salah satu tindakan untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam. **Tujuan Penelitian:** Melihat apakah ada penurunan tekanan darah dengan gejala nyeri kepala berkurang atau hilang pada *pre* dan *post* setelah pemberian tindakan PMR. **Metode Penelitian:** Menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan *one group pretest* dan *posttest design*. Jumlah responden sebanyak 30 orang penderita hipertensi dengan nyeri kepala dan didapatkan melalui *Convenience sampling*. Analisa data menggunakan uji statistik *paired T-test*. **Hasil Penelitian:** Hasil dari penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan berkurangnya nyeri kepala setelah PMR. Hasil pre-test sembilan responden (30 persen) dengan hipertensi derajat II (Sistolik ≥ 140 mmHg) Diastolik (≥ 90 mmHg)) pada post-test berkurang menjadi nol responden (0 persen). Nilai p 0,000 menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi PMR pada klien dengan peningkatan tekanan darah disertai nyeri kepala. **Rekomendasi:** Untuk hasil yang lebih efektif, terapi PMR dapat dilakukan secara mandiri setiap hari dengan rentang waktu 10 – 15 menit.

Kata kunci: Tekanan darah, *Progressive Muscle Relaxation*, Hipertensi, Nyeri Kepala

Referensi: 53 (2010-2020)

ABSTRACT

Nona Kireina Hana Larati Waruwu (01501170107),
Pinta Ulina Br Sembiring (01501170081),
Vinny Florensia Kalesaran (01501170017).

DIFFERENCES OF BLOOD PRESSURE AND COMPLAINTS OF PRE AND POST PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ACTIVITIES IN HYPERTENSION PERIOD

(xiv + 53 pages; 1 chart; 8 table; 6 attachment)

Background: Hypertension is a condition of increased blood pressure which causes the heart to work more than usual to circulate blood throughout the body. Patients with hypertension more often complain of symptoms such as headaches. To overcome hypertension and headache symptoms, non-pharmacological measures are given, namely Progressive Muscle Relaxation (PMR) which is one of the measures to maintain a deep relaxation state. **Objectives:** To see whether there is a decrease in blood pressure with symptoms of headache reduced or disappeared in pre and post after the administration of PMR. **Methods:** Using a quasi-experimental method with one group pretest and posttest design. The number of respondents were 30 people with hypertension with headaches and obtained through convenience sampling technique. Data analysis uses paired T-test statistical tests. **Results:** The results of the study showed a decrease in blood pressure and a reduction in headache after PMR. The pre-test results of nine respondents (30 percent) with a hypertension level II (Sistolyc ≥ 140 mmHg) Diastolyc ≥ 90 mmHg) in the post-test were reduced to zero respondents (0 percent). A p value of 0.000 indicates that there is a significant effect of giving PMR therapy to clients with increased blood pressure accompanied by headaches. **Recommendation:** To get more effective results, PMR therapy can be done independently every day with a span of 10-15 minutes.

Keywords: Blood pressure, Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Headache

Reference: 53 (2010-2020)