

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DIPUSKESMAS MARONGE
KECAMATAN MARONGE KABUPATEN
SUMBAWA BESAR**

Murdiono¹⁾, Lilis Murtutik²⁾, Sjafiq³⁾

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular berupa gangguan pada sistem peredaran darah yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Terapi relaksasi merupakan salah satu bentuk manajemen stres dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup.

Tujuan Penelitian: Menganalisis efektivitas terapi relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini adalah *one group pre-test – post-test* desain tanpa kelompok kontrol dimana desain penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *pre-eksperimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah pria dan wanita penderita hipertensi dengan umur 35-60 tahun di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar, pada bulan maret sampai april tahun 2016 yang berjumlah 22 orang. Analisis data menggunakan *Parametrics Paired Sample T-Test*.

Hasil Penelitian: *P value* tekanan darah sistolik dan diastolik hari pertama = 0,004 dan = 0,030 < 0,05. *P value* tekanan darah sistolik dan diastolik hari kedua = 0,000 dan = 0,000 < 0,05. *P value* tekanan darah sistolik dan diastolik hari ketiga = 0,023 dan = 0,027 < 0,05.

Simpulan: terapi teknik relaksasi nafas dalam efektif dan bermakna signifikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi, Penurunan Tekanan Darah

-
- 1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
 - 2) Pembimbing II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
 - 3) Pembimbing I Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta