

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
(PMR) DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN
DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS LENEK**



OLEH

RIZKY NR HAQQI
113122149

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR 2024**

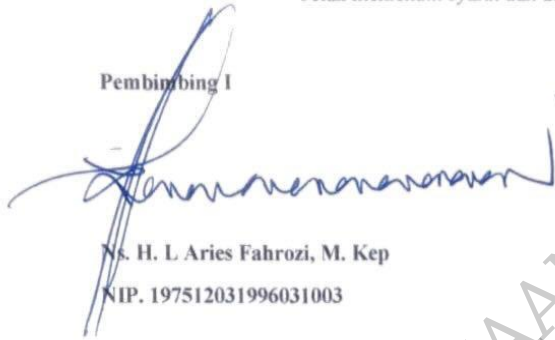
PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Atas Nama Rizky NR Haqqi, NIM.113122149 dengan judul Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Dan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lenek.

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal



Ns. H. L Aries Fahrozi, M. Kep
NIP. 197512031996031003

Pembimbing II

Tanggal



Ns. Supriadi, M.Kep
NIDN. 0820078703

Mengetahui

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Ketua,



Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M.Kep
NIDN. 0808038801

EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LENEK

Rizky NR Haqqi¹, Ns. H. L. Aries Fahrozi, M. Kep.², Ns. Supriadi, M. Kep.³,

ABSTRAK

Latar Belakang: Organisasi kesehatan dunia WHO tahun 2017 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Penanganan hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologis bisa diterapkan berupa diet, olahraga, meditasi dan terapi relaksasi. Adapun terapi non farmakologis yang peneliti gunakan untuk menangani hipertensi yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage*.

Tujuan: Menganalisis efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lenek tahun 2024.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental design two group pretest-posttest*. Besar sampel 20 responden yaitu 10 responden dengan intervensi PMR dan 10 responden dengan intervensi *foot massage* menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Uji statistic yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test* dan *Mann Whitney U-Test*.

Hasil: hasil uji statistic menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk intervensi PMR diperoleh nilai $p=0,000$ dan intervensi *foot massage* diperoleh nilai $p=0,000$ atau $p<^{\alpha}$ (0,05). Sedangkan hasil uji *Mann Whitney U-Test* diperoleh nilai p sistolik=0,161 dan nilai p diastolik=0,343 atau $p>^{\alpha}$ (0,05).

Kesimpulan: Intervensi PMR dan *foot massage* efektif untuk menurunkan tekanan darah namun tidak ada perbedaan efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lenek tahun 2024.

Saran: Disarankan untuk menerapkan intervensi PMR dan *Foot Massage* jika mengalami peningkatan tekanan darah lebih dari normal.

Kata Kunci: Hipertensi, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), *Foot Massage*

Kepustakaan : 8 buku, (2006 – 2023), 16 karya ilmiah

Halaman : 93 halaman, 17 tabel, 14 gambar

¹Mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur,

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur,

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hamzar Lombok Timur

EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) AND FOOT MASSAGE ON BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF THE LENEK HEALTH CENTER

Rizky NR Haqqi¹, Ns. H. L. Aries Fahrozi, M. Kep.², Ns. Supriadi, M. Kep.³,

ABSTRACT

Background: The World Health Organization WHO in 2017 showed that around 1.13 billion people in the world have hypertension. Hypertension management is conducted in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological therapies. Non-pharmacological therapy can be applied through diet, exercise, meditation, and relaxation therapy. The non-pharmacological therapies researchers use to treat hypertension are Progressive Muscle Relaxation (PMR) and Foot Massage.

Objective: To analyze the effectiveness of *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) and *Foot Massage* on blood pressure of hypertension sufferers in the working area of the Lenek Public Health Center in 2024.

Methods: This study used a quasi-experimental design two group pretest-posttest method. The sample size is 20 respondents, namely 10 respondents with PMR intervention and 10 respondents with *Foot Massage* intervention using purposive sampling technique. The statistical test used is the Paired Sample T-Test and the Mann Whitney U-Test.

Results: the results of statistical tests using Paired Sample T-Test for PMR intervention obtained p value = 0.000 and foot massage intervention obtained p value = 0.000 or $p <^a$ (0.05). While the results of the Mann Whitney U-Test. obtained a systolic p-value = 0.161 and a diastolic p-value = 0.343 or $p >^a$ (0.05).

Conclusion: PMR and foot massage interventions are effective for lowering blood pressure but there is no difference in the effectiveness of *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) and *Foot Massage* on blood pressure of hypertension sufferers in the working area of the Lenek Public Health Center in 2024.

Suggestion: It is recommended to apply PMR intervention and *Foot Massage* if you experience an increase in blood pressure more than normal.

Keywords: Hypertension, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), *Foot Massage*

Bibliography : 11 books (2006-2023), 18 Science Collage

Page : 93 pages, 17 tables, 14 picture

¹Student of Nursing, Hamzar Institute of Midwifery and Health Sciences

²Lecturer, Hamzar Institute of Midwifery and Health Sciences

³Lecturer, Hamzar Institute of Midwifery and Health Sciences

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan silent killer dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/ rasa berat di tengkuk, pusing (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Khairani & Fadhila, 2015).

Penanganan Hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara terapi farmakologis dapat digunakan obat-obatan antihipertensi, tetapi terapi farmakologis ini dapat menimbulkan efek samping berupa mual, muntah, pusing, takikardi dan palpitasi yang berbahaya pada tubuh. Sedangkan secara nonfarmakologis banyak terapi individual yang bisa diterapkan berupa diet, olah raga, meditasi dan terapi relaksasi (Putri & Amalia, 2019).

Adapun terapi non farmakologis untuk penderita Hipertensi diantaranya, *slow deep breathing exercise*, *back massage*, *foot massage*, dan *progressive muscle relaxation* yang memberikan efek relaksasi dan dapat meningkatkan, memulihkan serta memelihara kesehatan fisik, mental emosional dan spiritual (Putri & Amalia, 2019).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui 2 proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh yang dapat dilakukan secara mandiri sehingga mempermudah seseorang untuk melakukan latihan tanpa perlu bantuan dari orang lain dan dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur, dimana saja dan kapan saja (Kumutha, 2014). Pemberian latihan relaksasi otot

progresif pada penderita Hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah (Endar, 2015).

Beberapa penelitian sebelumnya sudah membuktikan efek PMR terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Tyan, Utomo dan Hasneli (2015) diperoleh hasil yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan PMR.

Selain PMR, terapi relaksasi lainnya yaitu *foot massage* atau pijat kaki yang merupakan manipulasi jaringan ikat melalui pukulan, gosokan atau meremas untuk memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi. *Foot massage* mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur pada seseorang. Saat kaki dipijat energi akan diproduksi dalam tubuh dan aliran darah menjadi lancar sehingga memudahkan aliran energi dalam tubuh (Yumni & Holidah, 2018). Terapi *foot massage* dapat memperlancar aliran darah, menurunkan kadar norepinephrin, menurunkan kadar hormon kortisol, menurunkan ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan stres yang secara tidak langsung menurunkan tekanan darah (Umamah and Paraswati, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada pemegang program PTM di Puskesmas Lenek mengatakan bahwa kegiatan Posyandu meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemberian obat anti-Hipertensi dan penyuluhan tentang diet Hipertensi. Selain itu, Puskesmas Lenek tidak memiliki program pengembangan terapi non farmakologis untuk penanganan Hipertensi di rumah seperti terapi PMR, teknik *foot massage* dan teknik lainnya.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengidentifikasi efektifitas *progressive muscle relaxation* dan *foot massage* terhadap tekanan darah penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lenek tahun 2024.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *quasi-eksperimen* yang merupakan suatu prosedur penelitian yang diberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian (Dharma, 2015). Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *foot massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lenek. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-test post-test two group design*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek dengan mengobservasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *foot massage*. Menurut Notoatmojo (2012).

Sample yang diambil dalam penelitian ini adalah pasien dengan penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Lenek dan memenuhi kriteria Sampel dipilih dengan cermat sehingga relevan dengan kriteria atau rancangan penelitian. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Randomized Sampling*. Banyak sampel untuk intervensi PMR yaitu jumlah 10 responden dan untuk intervensi *foot massage* yaitu dengan jumlah 10 responden.

Penelitian ini menggunakan sphygmomanometer aneroid sebagai instrumen untuk mengukur tekanan darah. Alat ini digunakan ketika pretest dan posttest. Selain peralatan yang telah disebutkan sebelumnya, alat lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah

peralatan menulis, lembar prosedur pelaksanaan, serta print out tabel guna pencatatan hasil tekanan darah. Peralatan untuk penatalaksanaan massage berupa: pelicin, handuk, tempat untuk massage, handsanitizer. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan menggunakan uji *Mann Whitney U-Test* dengan membandingkan tekanan darah sesudah diberikan intervensi PMR dan *foot massage*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

- Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Penderita Hipertensi.

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia Muda (25-44 tahun)	6	30
Usia paruh baya (45-59 tahun)	10	50
Usia Tua (60-74 tahun)	4	20
Usia Pikun (75-89 tahun)	-	-
Manula (90 tahun ke atas)	-	-
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah responden dengan Usia paruh baya (45-59 tahun), yaitu sebanyak 10 orang (50%).

- Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	7	35
Perempuan	13	65
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah responden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 13 orang (65%).

- c. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi

Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pendidikan Dasar	8	40
Pendidikan Menengah	12	60
Pendidikan Tinggi	-	-
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah responden dengan pendidikan menengah, yaitu sebanyak 12 orang (60%).

- d. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi

Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Bekerja	8	40
Tidak Bekerja	12	60
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah yang tidak bekerja, yaitu sebanyak 12 orang (60%).

2. Hasil Uji Data Tekanan Darah

- a. Tekanan Darah Sistolik-Diastolik Sebelum dan Setelah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik-Diastolik Sebelum dan Setelah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Kelas	Mean	Jumlah (n)	Std. Deviation
Sistolik Sebelum	149.50	10	5.778
Sistolik Setelah	146.40	10	6.150
Diastolik Sebelum	86.70	10	3.335
Diastolik Setelah	83.10	10	3.381

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa rerata

tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) mengalami penurunan sebesar 3,10 mmHg dari 149,50 mmHg menjadi 146,40 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) mengalami penurunan sebesar 3,60 mmHg dari 86,70 mmHg menjadi 83,10 mmHg.

Tabel 4.6 Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Setelah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Tekanan Darah	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation			
Sistol Pre Test – Sistol Post Test	3.100	1.370	7.154	9	.000
Diastol Pre Test – Diastol Post Test	3.600	.699	16.282	9	.000

Dari tabel 4.6 didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan setelah diberikan PMR sebesar 3,100 mmHg (*Sig. 2 tailed*=0,000) ($p<0,05$) dan hasil penurunan tekanan darah diastolik terjadi penurunan yang signifikan setelah diberikan PMR sebesar 3,600 mmHg (*Sig. 2 tailed*=0,000) ($p<0,05$), yang berarti H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh PMR terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Lenek tahun 2024.

- b. Tekanan Darah Sistolik-Diastolik Sebelum dan Setelah Diberikan

Foot Massage

Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah

Sistolik-Diastolik Sebelum dan Setelah Diberikan *Foot Massage*

Kelas	Mean	Jml (n)	Std. Deviation
Sistolik Sebelum	153.50	10	4.882
Sistolik Setelah	150.60	10	5.060
Diastolik Sebelum	90.50	10	5.968
Diastolik Setelah	87.40	10	5.777

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil bahwa rerata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan *foot massage* mengalami penurunan sebesar 2,90 mmHg dari 153,50 mmHg menjadi 150,60 mmHg. Hasil rerata

tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan *foot massage* mengalami penurunan sebesar 3,10 mmHg dari 90,50 mmHg menjadi 87,40 mmHg.

Tabel 4.8 Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Setelah Diberikan *Foot Massage*

Paired Differences					
Tekanan Darah	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Sistol pre test – Sistol post test	2.900	1.370	6.692	9	.000
Diastol pre test – Diastol post test	3.100	1.197	8.188	9	.000

Dari tabel 4.8 didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan setelah diberikan *foot massage* sebesar 2,900 mmHg (*Sig.2 tailed*=0,000) ($p < 0,05$) dan hasil penurunan tekanan darah diastolik terjadi penurunan yang signifikan setelah diberikan *foot massage* sebesar 3,100 mmHg (*Sig.2 tailed*=0,000) ($p < 0,05$), yang berarti H_2 diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Lenek tahun 2024.

c. Perbedaan Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Sistolik-Diastolik Penderita Hipertensi

Tabel 4.9 Perbedaan Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage*

Tekanan Darah	Mean Rank	Sig. (2-tailed)
Sistolik Post PMR	12.25	0.184
Sistolik Post <i>Foot Massage</i>	8.75	
Diastolik Post PMR	12.60	0.111
Diastolik Post <i>Foot Massage</i>	8.40	

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* diperoleh hasil tekanan darah sistolik $p > \alpha = 0,05$ (*Sig.2 tailed*=0,161) dan tekanan darah diastolik $p > \alpha = 0,05$ (*Sig.2 tailed*=0,343) yang berarti H_0 diterima dan H_3 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* terhadap tekanan darah sistolik-diastolik penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lenek tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Sistolik-Diastolik Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Hasil pengukuran awal terlihat bahwa tekanan darah tertinggi sebelum diberikan PMR berada pada tekanan 160/82mmHg dan tekanan darah terendah adalah 142/87 mmHg, sedangkan tekanan darah setelah diberikan PMR menunjukkan hasil bahwa tekanan darah tertinggi berada pada tekanan 157/78 mmHg dan

tekanan darah terendah adalah 138/83 mmHg.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan PMR untuk tekanan darah sistolik dengan nilai $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$) sedangkan untuk tekanan diastolik didapatkan nilai $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan data tersebut dinyatakan bahwa ada perbedaan secara bermakna nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi PMR dan ada pengaruh intervensi PMR terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan rerata penurunan sistolik sebesar 3,100 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 3,600 mmHg.

Berdasarkan hal ini, peneliti berpendapat bahwa PMR mempunyai pengaruh yang sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah karena dapat menstimulasi tubuh untuk meningkatkan produksi hormon relaksasi sehingga menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah. Sebagian besar responden mengatakan perubahan yang dirasakan setelah dilakukan PMR ototnya terasa lebih rileks, badan menjadi lebih segar dan PMR relatif mudah dilakukan karena tidak membutuhkan latihan khusus dari klien.

2. Tekanan Darah Sistolik-Diastolik Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Diberikan *Foot Massage*

Hasil pengukuran awal terlihat bahwa tekanan darah tertinggi sebelum diberikan *foot massage* berada pada tekanan 160/95 mmHg dan tekanan darah terendah adalah 147/94 mmHg, sedangkan tekanan darah setelah diberikan *foot massage*

menunjukkan hasil bahwa tekanan darah tertinggi berada pada tekanan 158/90 mmHg dan tekanan darah terendah adalah 144/90 mmHg.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan *foot massage* untuk tekanan darah sistolik dengan nilai $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$) sedangkan untuk tekanan diastolik didapatkan nilai $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan data tersebut dinyatakan bahwa ada perbedaan secara bermakna nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi *foot massage* dan ada pengaruh intervensi *foot massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan rerata penurunan sistolik sebesar 2,900 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 3,100 mmHg.

Terapi *foot massage* efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi *foot massage* ini diaplikasikan dengan durasi 10-30 menit per sesi dan diaplikasikan satu kali sesi per hari dalam 3 sesi seminggu selama 2 minggu. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terapi *foot massage* ini secara signifikan efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p<0,05$).

3. Perbedaan Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Sistolik-Diastolik Pada Penderita Hipertensi

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Mann-Whitney U-Test* tekanan darah sistolik dan diastolik antara intervensi PMR dan *foot massage* menunjukkan hasil yaitu $p>0.05$. Tekanan darah sistolik

dengan intervensi PMR menunjukkan nilai mean rank sebesar 8,75 sedangkan untuk intervensi *foot massage* menunjukkan nilai mean rank sebesar 12,25 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* yaitu 0,184 ($p>0.05$). Tekanan darah diastolik dengan intervensi PMR menunjukkan nilai mean rank sebesar 8,40 sedangkan untuk intervensi *foot massage* menunjukkan nilai mean rank sebesar 12,60 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* yaitu 0,111 ($p>0.05$).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan rata-rata sistolik-diastolik responden yang diberikan PMR dan *foot massage*. Namun, secara analisa statistik menggunakan uji *Mann-whitney U-Test* tidak ada perbedaan signifikan antara PMR dan *foot massage*. Intervensi PMR dan *foot massage* sama efektifnya dalam menurunkan tekanan darah karena sama-sama merupakan tindakan relaksasi. Hal ini karena PMR frekuensinya dilakukan yaitu sebanyak 2 kali sehari selama 6 hari dan *foot massage* dengan frekuensi sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu sehingga tidak ada peluang untuk faktor yang dapat dikendalikan mempengaruhi tekanan darah/ intervensi yang diberikan pada responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Sebelum diberikan intervensi PMR nilai rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 149,50 mmHg (SD=5,778) dan tekanan darah diastolik yaitu 86,70 mmHg (SD=3,335). Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok sebelum diberikan intervensi *foot massage* yaitu 153,50 mmHg (SD=4,882) dan tekanan darah diastolik yaitu 90,50 mmHg

(SD=5,968).

2. Setelah diberikan intervensi PMR nilai rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 146,40 mmHg (SD=6,140) dan tekanan darah diastolik yaitu sebesar 83,10 mmHg (SD=3,381). Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok setelah diberikan intervensi *foot massage* yaitu sebesar 150,60 mmHg (SD=5,060) dan tekanan darah diastolik yaitu sebesar 87,40 mmHg (SD=5,777).
3. Hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai $p=0,000$ atau $p<0,05$ dapat disimpulkan bahwa intervensi PMR efektif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai $p=0,000$ atau $p<0,05$ dapat disimpulkan bahwa intervensi *Foot Massage* efektif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Jadi tidak ada perbedaan efektifitas antara *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lenek tahun 2024 yang diuji menggunakan uji *Mann-Whitney U-Test* diperoleh nilai p sistolik=0,184 dan nilai p diastolik=0,111 atau $p>0,05$.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden
Dari hasil penelitian ini disarankan bagi responden menjadi bahan masukan yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dalam upaya penanganan hipertensi secara mandiri.
2. Bagi Tempat Penelitian
Dari hasil penelitian ini disarankan

bagi Puskesmas untuk dapat dijadikan referensi materi promkes atau sebagai pilihan alternatif tindakan non farmakologi untuk penanganan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *foot massage* terhadap berbagai penyakit lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). *Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia*. Jambura Health and Sport Journal, 1(2), 82–89.
- Akbar, F. et al. (2020) ‘*Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku* (Characteristics of Hypertension in the Elderly)’, Jwk, 5(2), pp. 2548–4702.
- Akmeşe, Z. B., & Oran, N. T. (2014). *Effects of Progressive Muscle Relaxation Exercises Accompanied by Music on Low Back Pain and Quality of Life During Pregnancy*. Journal of Midwifery and Women’s Health, 59(5), 503–509. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12176>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2021*. Lombok Timur; 2021
- Dharma.(2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan, Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Penerbit CV.Trans Info Media: Jakarta.
- Dinata, W. (2015). *Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia melalui Senam Yoga*. Jurnal Olahraga Prestasi, 11(2), 115083.
- Eni Kusyati, Novi Kurnia Santi, Shindi Hapsari. (2018). *Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah*. Semarang : STIKes Karya Husada
- Hanum, L. (2020). *Analisis Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer*. 3(1), 10–12.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). *Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo, 1(2), 75.
- Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018). Tersedia dalam http://kemenkes.kemenkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesmas-2018_1274.pdf.
- Indawati, E., & Abdillah, J. (2020). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Menteng* (2018). 2007–2010.
- Kaplan, N. M., Flynn, J. T. (2006). *clinical hypertension, 9th ed*. USA.
- Kowalski, R. E., (2010). *Terapi hipertensi: program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi resiko serangan jantung dan stroke secara alami*. Bandung: Penerbit Qanita.

- Marliani, L., (2007). *Hipertensi*. Jakarta: Pt. Elek. Media Komputindo.
- Maulidina, F. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018*. ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat), 149–155.
<https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>.
- Muchtadi, d. D. (2014). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung: Alfabeta .
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia). CV. Pena Persada.
- Muttaqin, Arif. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Myra, Puspitorini. (2009). *Hipertensi : Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Image Press: Jogjakarta.
- Nazmi, A.N. (2018). Pengaruh Pijat Kaki dan Ambulasi dini terhadap Perubahan Nyeri dan Mean Arteri Pressure pada Pasien Post Operasi Laparatomi Berbasis teori *Comfort Kolcaba*. Tesis. Universitas Airlangga. Diakses dari <http://repository.unair.ac.id/77701/2/TKP%205818%20Naz%20p.pdf> Pada 5 April 2021.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif Huda, A. (2015). *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & NANDA NIC-NOC* (edisi revi). penerbit mediaction.
- Nursalam. (2017). *Metodelogi Penelitian Ilmu Kedokteran (4th ed.)*. Salemba Medika: Jakarta.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. *Pedoman tatalaksana sindrom koroner akut. Pedoman Tatalaksan Sindr Koroner Akut*. 2015;88.
- Palmer, Anna. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Penerbit Erlangga: Jakarta.
- Price, S.A., Wilson, L.M. (2009). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Edisi VI. Jakarta: EGC.
- Radmarssy. (2007). *Meredam Hipertensi Dengan Aerobik*. meredam-hipertensi-dengan-aerobik <http://radmarssy.wordpress.com> unduh 11 Juli 2017.
- Rejo, & Nurhayati, I. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi*. Media Publikasi Penelitian, 18(2), 72–80.
- Riamah. (2019). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah*. Menara Ilmu, XIII(5), 106–113.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47.
- Susilo, Yekti dr. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi (1st ed.)*. Penerbit Andi.

Trisnowiyanto, B. (2015). pengaruh
immediat instrumen music
hearing therapy dengan
progressive muscle relaxation
exercise terhadap rest heart reat,
11(2), 71–78.

Triyanto, E. (Ed.). (2014). pelayanan
keperawatan bagi penderita
hipertensi secara terpadu.
yogyakarta: graha ilmu.

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR