

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI

Dian Anggraini, S.Kep., Ners., M.Kep : Aditya Rizky Nurfadillah
Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular. Hipertensi dapat dicegah dengan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi adalah *Progressive Muscle Relaxation*. *Progressive Muscle Relaxation* adalah latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. **Metode penelitian:** kuantitatif dengan *Quasy Eksperiment Two Groups* kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan teknik *Purposive sampling* 60 responden dengan kelompok intervensi 30 responden dan kelompok kontrol 30 responden. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat yaitu mean, SD, min, max dan analisa bivariat yaitu *Paired t-test* dan *ancova*. *Progressive Muscle Relaxation* dilakukan selama 3 hari dengan setiap hari dilakukan selama 15 menit, pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. **Hasil Penelitian:** Mean square = 550.261, F = 180.493, Sig = 0.000 ($p < \alpha 0.005$). **Kesimpulan:** *Progressive Muscle Relaxation* berpengaruh terhadap kualitas tidur penderita hipertensi, selain itu perawat juga harus bisa menerapkan terapi tersebut agar bisa menjadi terapi non farmakologi yang dilakukan oleh masyarakat di rumah masing masing.

Kata kunci: Kualitas tidur, Hipertensi, *Progressive Muscle Relaxation*