

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA PADANG

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan**



Oleh :

Azroli Saldi
2114201061

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Azroli Saldi

NIM : 2114201061

Tempat/Tanggal Lahir : Sawahlunto Sijunjung, 29 Januari 2003

Tahun Masuk : 2021

Program Studi : S-1 Keperawatan

Nama Pembimbing Akademik : Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep

Nama Pembimbing I : Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep

Nama Pembimbing II : Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep. M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul : **“Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2025



Azroli Saldi
NIM. 2114201061

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Azroli Saldi
NIM : 2114201061
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025

Telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

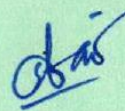
Padang, Agustus 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep



Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep. M.Kep

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Azroli Saldi
NIM : 2114201061
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
(Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep)

(.....)

Pembimbing II
(Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep. M.Kep)

(.....)

Penguji I
(Ns. Willady Rasyid, S.Kep. M.Kep Sp Kep MB)

(.....)

Penguji II
(Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep)

(.....)

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang

Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

**Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang
Skripsi, Agustus 2025**

Azroli Saldi

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2025

xiii + 64 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi pada lansia masih tinggi di Indoensia berada pada urutan ke 18. Sumatera Barat hipertensi lebih banyak pada rentang usia 60 tahun keatas dan setiap tahun meningkat. Lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* merupakan salah satu yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation (PMR)* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2025.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperiment Design* dengan jenis rancangan *Pre-Post Test One Group Design*. Penelitian dilaksanakan bulan Maret – Agustus 2024. Pengumpulan data tanggal 26 Mei - 03 Juni 2024. Populasi pada penelitian ini seluruh lansia hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Lubuk Buaya Padang berjumlah 169 orang dengan sampel 19 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dan uji statistik *paired T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan rerata MAP tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dengan nilai mean 115,11. Rerata MAP tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dengan nilai mean 101,95 dengan kemaknaan (*pvalue* =0,000).

Kesimpulan penelitian ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Diharapkan pihak Puskesmas Lubuk Buaya Padang dapat membuat program kegiatan terapi komplementer non farmakologi khususnya *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* pada lansia hipertensi secara rutin.

Daftar Pustaka : 44 (2014 – 2023)

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*, Tekanan Darah, Lansia

**Undergraduate Nursing Program
Faculty of Health Sciences and Information Technology
Alifiah University, Padang
Thesis, August 2025**

Azroli Saldi

The Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Reducing Blood Pressure in Elderly with Hypertension at the Lubuk Buaya Community Health Center, Padang, 2025

xiii + 64 pages, 9 tables, 2 figures, 13 appendices

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in the elderly remains high in Indonesia, ranking 18th. In West Sumatra, hypertension is more common in those aged 60 and above, and the prevalence is increasing annually. Elderly people with hypertension remain at risk of developing more serious complications. Progressive Muscle Relaxation (PMR) is a method that can lower blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation (PMR) on lowering blood pressure in elderly people with hypertension at the Lubuk Buaya Padang Community Health Center in 2025.

This quantitative study used a pre-experimental design with a pre-posttest one-group design. The study was conducted from March to August 2024. Data collection took place from May 26 to June 3, 2024. The population in this study was all 169 elderly people with hypertension who visited the Lubuk Buaya Padang Community Health Center, with a sample size of 19. The sampling technique was purposive sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis, along with paired t-tests.

The results showed a mean MAP blood pressure before Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy of 115.11. The mean MAP blood pressure after Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy was 101.95, with a significant value ($p\text{-value} = 0.000$).

The study concluded that Progressive Muscle Relaxation (PMR) had an effect on blood pressure in elderly people with hypertension at the Lubuk Buaya Padang Community Health Center. It is hoped that the Lubuk Buaya Padang Community Health Center can establish a non-pharmacological complementary therapy program, specifically Progressive Muscle Relaxation (PMR), for elderly people with hypertension on a regular basis.

Bibliography: 44 (2014–2023)

Keywords: Progressive Muscle Relaxation (PMR), Blood Pressure, Elderly