

# Pengaruh relaksasi otot progresif dan terapi musik (RESIK) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kota Depok = The influence of progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK) toward blood pressure in older people with hypertension in Depok

Niken Fitri Astuti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20454854&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hipertensi merupakan faktor utama penyebab kematian lansia secara global. Berbagai upaya telah dilakukan namun belum optimal. Kondisi tersebut mendorong para ilmuwan untuk mengembangkan terapi non farmakologis guna melengkapi terapi farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif dan terapi musik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh RESIK terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kota Depok. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment dengan pendekatan pre-post test with control group. Seratus lansia dengan hipertensi dibagi menjadi dua kelompok menggunakan stratified random sampling dan purposive sampling. Setelah dilakukan 11 sesi terapi RESIK dalam 6 hari, analisis t-test menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sebesar 29,2 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 16,2 mmHg pada tekanan darah diastolik. Kesimpulannya, RESIK dapat menurunkan tekanan darah sistolik ( $p$  value = 0,000;  $\alpha = 0,05$ ) namun tidak signifikan menurunkan tekanan darah diastolik ( $p$  value = 0.167;  $\alpha = 0,05$ ). Terapi ini disarankan untuk diterapkan sesuai dengan prosedur dan dilakukan secara rutin untuk mendapatkan pengaruh yang maksimal.

.....Hypertension is a major factor causes the death of older people globally. Various efforts have been made but are not optimal. These conditions encouraged scientists to develop nonpharmacological therapies to complement pharmacological therapy, one of them was progressive muscle relaxation and music therapy. The purpose of this study was to determine the influence of RESIK toward blood pressure in older people with hypertension in Depok. This study used quasi experimental design with pre-post test with control group approach. One hundred older people with hypertension divided into two groups using stratified random sampling and purposive sampling. After 11 RESIK therapy sessions in 6 days, t-test analysis showed the decrease of blood pressure in 29.2 mmHg at systolic blood pressure and in 16.2 mmHg at diastolic blood pressure. In conclusion, RESIK could decrease systolic blood pressure ( $P$  value = 0,000;  $\alpha = 0,05$ ) but it could not significantly decrease diastolic blood pressure ( $P$  value = 0.167;  $\alpha = 0,05$ ). This therapy was recommended to be applied in accordance with the procedure and done regularly to get the maximum influence.