

**PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM DAN  
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA USIA LANJUT  
SANTO YOSEF SURABAYA**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
Abygael Natalia Arjunaedi  
NRP: 9103019027**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2023**

**PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM DAN  
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA USIA LANJUT  
SANTO YOSEF SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



**OLEH:**  
**Abygael Natalia Arjunaedi**  
**NRP: 9103019027**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2023**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Abygael Natalia Arjunaedi

NRP : 9103019027

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF  
SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa hasil skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,

  
02ACFAKX523294527  
METERAI TEMDEL  
10000

Abygael Natalia Arjunaedi

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas  
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Abygael Natalia Arjunaedi

NRP : 9103019027

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Relaksasi Otot Progresif  
Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Griya  
Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library*  
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan  
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan  
sebenarnya.

Surabaya, 13 Juli 2023

Yang menyatakan



Abygael Natalia Arjunaedi

# HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF  
SURABAYA

OLEH:  
Abygael Natalia Arjunaedi  
NRP: 9103019027

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep., Ns., M.Kep



Pembimbing Pendamping : Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.M.B



Surabaya, Juli 2023

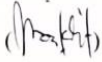


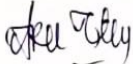
## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA

Skripsi yang ditulis oleh Abygael Natalia Arjunaedi NRP. 9103019027 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 11 Juli 2023 dan telah dinyatakan lulus oleh:

#### Tim Penguji

1. Ketua : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep.  

2. Sekretaris : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.  

3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep., Ns., M.Kep.  

4. Anggota : Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.M.B.  


Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan



Yesenia Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi dengan penuh rasa syukur saya persembahkan kepada:

Tuhan Maha Kuasa memberikan Hikmat serta Kasih Karunia serta kekuatan, kesehatan, kemampuan dalam setiap proses kehidupan saya.

Kedua orang tua saya, kakak dan kakak ipar saya, terimakasih telah memberikan kesempatan untuk saya dapat membuktikan kemampuan terbaik saya dan telah memberikan motivasi yang sangat berarti bagi saya selama proses penyelesaian dari awal hingga di tahap akhir masa perkuliahan saya.

Dosen Pembimbing dan Dosen penguji. Izinkanlah saya memberikan ucapan terima kasih telah bersedia untuk membimbing dalam proses pengerjaan skripsi ini.

## **HALAMAN MOTTO**

### **Kolose 3:23**

*“Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia”*

### **Yeremia 17:7**

*“Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, yang menaruh harapan pada Tuhan”*



## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah serta kemurahan-Nya, peneliti mampu menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya”. Skripsi ini disusun sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar S1 Keperawatan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti berterima kasih pada pihak yang mendukung dan membantu dalam penyusunan Skripsi yaitu:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani., S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala atas dukungan, motivasi dan ilmu selama penyusunan skripsi.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Dosen Pembimbing Utama dan Penasehat Akademik yang dengan sabar memberikan waktu, bimbingan, arahan, masukan dan dukungan motivasi selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.M.B sebagai Dosen Pembimbing Pendamping yang dengan sabar memberikan waktu, bimbingan, arahan, masukan dan dukungan motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Ketua Penguji yang dengan sabar memberikan waktu, bimbingan, arahan, masukan dan dukungan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Sekretaris Penguji

yang dengan sabar memberikan waktu, bimbingan, arahan, masukan dan dukungan motivasi selama penyusunan skripsi.

6. Seluruh lansia hipertensi di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya yang bersedia menjadi responden serta memberikan waktunya dalam kegiatan penelitian ini.
7. Kepala Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya telah memberikan izin melakukan penelitian dan bersedia dijadikan sebagai lokasi penelitian.
8. *Staff* Tata Usaha Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala atas dukungan proses administrasi selama penyusunan skripsi.
9. Kedua orang tua yang telah memberikan doa, semangat, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
10. Michael Mawuntu sebagai pasangan peneliti yang telah menemani, memberikan dukungan, doa, semangat, motivasi, dan membantu dalam proses penelitian.
11. Orang terdekat yakni Puput dan Yohana yang telah menemani dan memberikan dukungan, waktu dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh teman seperjuangan 2019 atas semangat dan *support*.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa terdapat kekurangan pada skripsi ini. Peneliti memohon saran beserta masukan, sehingga skripsi dapat dikembangkan menjadi penelitian yang bermanfaat.

Surabaya, Juli 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH PENELITIAN.....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
<i>ABSTRACT</i> .....	xix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Relaksasi Napas Dalam.....	7
2.1.1 Definisi Relaksasi Napas Dalam .....	7
2.1.2 Manfaat Relaksasi Napas Dalam.....	7
2.1.3 Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Napas Dalam.....	7
2.1.3.1 Indikasi Relaksasi Napas Dalam .....	7
2.1.3.2 Kontraindikasi Relaksasi Napas Dalam.....	7
2.1.4 Mekanisme Relaksasi Napas Dalam .....	8
2.1.5 Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	8
2.2 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.2.1 Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9

2.2.3	Indikasi Dan Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.2.3.1	Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.2.3.2	Kontraindikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.2.4	Mekanisme Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	9
2.2.5	Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	10
2.3	Konsep Tekanan Darah.....	14
2.3.1	Pengertian Tekanan Darah.....	14
2.3.2	Prinsip Mengukur Tekanan Darah .....	14
2.3.3	Penggolongan Tekanan Darah .....	15
2.3.4	Teknik Mengukur Tekanan Darah .....	16
2.4	Konsep Lansia .....	17
2.4.1	Definisi Lansia .....	17
2.4.2	Batasan Usia Lansia.....	17
2.4.3	Perubahan Pada Lansia .....	17
2.4.3.1	Perubahan Fisiologi .....	18
2.4.3.2	Perubahan Mental.....	20
2.4.3.3	Perubahan Psikososial .....	20
2.4.3.4	Perubahan Spiritual .....	20
2.5	Konsep Hipertensi .....	20
2.5.1	Definisi Hipertensi .....	20
2.5.2	Klasifikasi Hipertensi .....	20
2.5.3	Faktor Penyebab Hipertensi .....	21
2.5.4	Tanda dan Gejala Hipertensi.....	23
2.5.5	Patofisiologi Hipertensi .....	23
2.5.6	Komplikasi Hipertensi.....	24
2.5.7	Penatalaksanaan Hipertensi .....	25
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS .....</b>		<b>28</b>
3.1	Kerangka Konseptual .....	28
3.2	Pengaruh Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi .....	29
3.3	Hipotesis .....	30
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>31</b>
4.1	Desain Penelitian.....	31
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
4.2.1	Variabel Independen.....	31
4.2.2	Variabel Dependen .....	32
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	33
4.4.1	Populasi.....	33
4.4.2	Sampel .....	33
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel .....	34
4.5	Kerangka Kerja Penelitian .....	34
4.6	Metode Pengumpulan Data.....	36
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	36
4.6.2	Instrumen Penelitian .....	37
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	38

4.7.1	Uji Validitas .....	38
4.7.2	Uji Reliabilitas .....	38
4.8	Teknik Analisis Data .....	38
4.9	Etika Penelitian .....	39
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN.....</b>		<b>42</b>
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian .....	42
5.2	Hasil Penelitian .....	44
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>		<b>53</b>
6.1	Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	53
6.2	Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Sesudah Dilakukan Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	55
6.3	Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi .....	58
6.4	Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>62</b>
7.1	Simpulan .....	62
7.2	Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....		64
LAMPIRAN .....		72
ARTIKEL PENELITIAN .....		94

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Teknik Relaksasi Napas Dalam .....	8
Tabel 2.2 Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	10
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	31
Tabel 4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
Tabel 5.1 Kasus Penyakit Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef.....	43
Tabel 5.2 Daftar Kamar Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef .....	43
Tabel 5.3 Jadwal Mingguan di Griya Usia Lanjut Santo Yosef .....	43
Tabel 5.4 Jadwal Harian di Griya Usia Lanjut Santo Yosef.....	44
Tabel 5.5 Distribusi Tekanan Darah Sistolik, Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	49
Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	51
Tabel 5.7 Hasil Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i> Tekanan Darah Sistolik-Diastolik Pre-Post Intervensi.....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Mengepalkan Kedua Tangan .....	10
Gambar 2.2 Menarik Tangan kearah Belakang .....	11
Gambar 2.3 Meletakkan Tangan di Bahu.....	11
Gambar 2.4 Mengangkat Kedua Bahu .....	11
Gambar 2.5 Mengerutkan Dahi .....	12
Gambar 2.6 Menggigit Gigi .....	12
Gambar 2.7 Memajukan Bibir .....	12
Gambar 2.8 Menyenderkan Badan di Kursi & Menekan Kepala ke Belakang .	12
Gambar 2.9 Menundukkan Kepala .....	13
Gambar 2.10 Membusungkan Dada .....	13
Gambar 2.11 Menarik Napas Panjang .....	13
Gambar 2.12 Menarik Napas Kuat Perut Ke Dalam .....	14
Gambar 2.13 Mengangkat Kedua Kaki.....	14
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Relaksasi Napas Dalam dan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi .....	28
Gambar 4.5 Kerangka Kerja Penelitian Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi .....	35
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Griya Usia Lanjut Santo Yosef tanggal 22-26 Mei 2023 .....	46
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Griya Usia Lanjut Santo Yosef tanggal 22-26 Mei 2023 .....	46
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Griya Usia Lanjut Santo Yosef tanggal 22-26 Mei 2023.....	47
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di	

	Griya Usia Lanjut Santo Yosef tanggal 22-26 Mei 2023 .....	47
Gambar 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Alkohol di Griya Usia Lanjut Santo Yosef tanggal 22-26 Mei 2023 .....	48
Gambar 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Griya Usia Lanjut Santo Yosef tanggal 22-26 Mei 2023 .....	48
Gambar 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta di Griya Usia Lanjut Santo Yosef tanggal 22-26 Mei 2023 .....	49
Gambar 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat di Griya Usia Lanjut Santo Yosef tanggal 22-26 Mei 2023 .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden .....	72
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	74
Lampiran 3. Lembar Data Demografi .....	75
Lampiran 4. SOP Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif.....	76
Lampiran 5. SOP Pengukuran Tekanan Darah dengan Tensimeter Digital .....	79
Lampiran 6. Lembar Observasi Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif .....	81
Lampiran 7. Lembar Kegiatan Pelaksanaan Intervensi .....	82
Lampiran 8. Surat Pengantar Fakultas ke Griya Usia Lanjut Santo Yosef.....	84
Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi Spynomanometer Digital .....	85
Lampiran 10. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	86
Lampiran 11. Tabulasi Data .....	87
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas .....	89
Lampiran 13. Hasil Uji Hipotesis Paired T-Test.....	90
Lampiran 14. Lembar Observasi Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi Relaksasi Napas Dalam dan Otot Progresif .....	91
Lampiran 15. Dokumentasi Foto Kegiatan.....	93

## DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	94
HALAMAN PERSETUJUAN .....	95
DAFTAR ISI .....	96
ABSTRAK .....	97
<i>ABSTRACT</i> .....	98
PENDAHULUAN .....	99
METODE PENELITIAN .....	100
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	101
SIMPULAN DAN SARAN .....	104
KEPUSTAKAAN .....	105
BIODATA PENULIS .....	106

## ABSTRAK

### PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA

oleh: Abygael Natalia Arjunaedi

Lansia beresiko mengalami penyakit degeneratif pada sistem kardiovaskuler yaitu hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor terjadinya hipertensi. Untuk meminimalkan komplikasi hipertensi dapat diberikan relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian adalah menjelaskan pengaruh relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian adalah pre-ekperimental *one grup pretest-posttest design*. Populasi penelitian 41 lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya. Teknik *sampling* dengan *purposive sampling* dengan sampel 33 responden. Variabel independen yakni relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif, variabel dependen tekanan darah. Instrumen penelitian yakni SOP relaksasi napas dalam, SOP relaksasi otot progresif, *spygomanometer digital*, lembar observasi. Hasil uji hipotesis dengan *Paired T-Test* tekanan darah sistolik diastolik *p value* = 0.000 ( $<0.05$ ) rerata selisih tekanan darah sistolik *pretest-posttest* yaitu  $-16,424 \pm 6,320$ , sedangkan rerata selisih tekanan darah diastolik *pretest-posttest* yaitu  $-11,58 \pm 4,697$ . Relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif mempengaruhi tekanan darah lansia hipertensi karena dilakukan dalam keadaan tenang, rileks memiliki efek menurunkan aktivitas saraf simpatis, mengurangi hormon adrenalin dan nonadrenalin. Penurunan tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung, tahanan pembuluh darah, dan kontraksi jantung, serta pembuluh darah melebar. Hal tersebut memiliki efek terjadinya penurunan pada tekanan darah.

**Kata Kunci:** Hipertensi, lansia, relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, tekanan darah.

## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

*by: Abygael Natalia Arjunaedi*

*The elderly are at risk of experiencing degenerative diseases of the cardiovascular system, namely hypertension. Lack of physical activity is also a factor in the occurrence of hypertension. To minimize complications of hypertension, deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation therapy can be given. The aim of the study was to explain the effect of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation therapy on blood pressure in the elderly with hypertension. The research design was a pre-experimental one group pretest-posttest design. The study population was 41 elderly people in Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya. Sampling technique with purposive sampling with a sample of 33 respondents. The independent variables are deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation therapy, the dependent variable is blood pressure. The research instruments were deep breathing relaxation SOP, progressive muscle relaxation SOP, digital sphygmomanometer, observation sheet. The results of hypothesis testing with the Paired T-Test systolic-diastolic blood pressure  $p$  value = 0.000 ( $<0.05$ ) the mean pretest-posttest difference in systolic blood pressure is  $-16.424 \pm 6.320$ , while the mean pretest-posttest difference in diastolic blood pressure is  $-11.58 \pm 4,697$ . Deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation therapy affect blood pressure in elderly hypertensives because it is done in a calm, relaxed state which has the effect of reducing sympathetic nerve activity, reducing adrenaline and non-radrenaline hormones. This decrease causes a decrease in heart rate, vascular resistance, and heart contractions, as well as dilated blood vessels. This has the effect of decreasing blood pressure.*

**Keywords:** *Hypertension, elderly, deep breathing relaxation, progressive muscle relaxation, blood pressure.*