

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DAN TERAPI RELAKSASI
BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

SKRIPSI



**OLEH:
Widya Ayu Kusuma Ningrum
NRP: 9103018021**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

SKRIPSI

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



OLEH:
Widya Ayu Kusuma Ningrum
NRP: 9103018021

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Widya Ayu Kusuma Ningrum

NRP : 9103018021

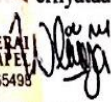
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa 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, 27 Juni 2022

ernyataan,

Widya Ayu Kusuma Ningrum

SPALLIN BIRU KUPAN
METERAI
TEMPEL
39084AJX861065498

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Widya Ayu Kusuma Ningrum

NRP : 9103018021

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya

Judul : Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Untuk dipublikasi/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, 11 Juli 2022
Yang menyatakan



Widya Ayu Kusuma Ningrum

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

OLEH:

Widya Ayu Kusuma Ningrum
NRP: 9103018021

Pembimbing utama : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. (Mist)

Pembimbing pendamping : Nia Novitasari, S.Kep., Ns., M.Kes. (Ns)

Surabaya, 27 Juni 2022

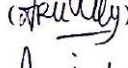
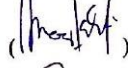
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Skripsi yang ditulis oleh Widya Ayu Kusuma Ningrum, NRP 9103018021 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 30 Juni 2022 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

- | | | |
|---------------|---|---|
| 1. Ketua | : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep | () |
| 2. Sekretaris | : M.T.Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep
Sp.Kep.MB | () |
| 3. Anggota | : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep | () |
| 4. Anggota | : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes | () |

Mengesahkan



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Allah SWT yang telah memberikan saya kekuatan, sukacita, kesabaran,
kedamaian yang sejahtera dalam setiap proses hidup saya.

Keluarga saya yang telah mendukung saya dan memberikan kasih sayang serta
motivasi tanpa batas kepada saya dalam mendukung proses hidup saya.

Pembimbing dan penguji saya yang telah memberikan motivasi serta mengajarkan
saya banyak hal dalam proses penyusunan skripsi.

HALAMAN MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.

(QS. Al-Baqarah: 286)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang berkontribusi dan mendukung, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, diantaranya:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah menyediakan segenap waktu, pendapat, nasehat, tenaga dan kesabaran dalam proses bimbingan sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.
3. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah menyediakan segenap waktu, pendapat, nasehat, tenaga dan kesabaran dalam proses bimbingan sejak awal hingga akhir pengerjaan skripsi.

4. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep.selaku ketua penguji yang telah menyediakan segenap waktu, pendapat, nasehat, tenaga dan kesabaran dalam proses menguji sejak seminar proposal hingga sidang skripsi.
5. Ibu M.T. Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB sekretaris penguji yang telah menyediakan segenap waktu, pendapat, nasehat, tenaga dan kesabaran dalam proses menguji sejak seminar proposal hingga sidang skripsi.
6. Kepala Panti Werdha Griya Jambangan Surabaya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk dapat melakukan survey awal dan penelitian di wilayah kerja Panti Werdha Griya Jambangan Surabaya.
7. Seluruh responden lansia dengan hipertensi yang telah bersedia mengikuti dan meluangkan waktu selama proses penelitian hingga selesai.
8. Seluruh dosen dan *staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah menunjang proses penelitian.
9. Ayah Kasturi dan Ibu Yuana Kristanti serta keluarga saya yang selalu memberikan motivasi, *support*, mendoakan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
10. Monesia Hesti Wardani, S.Ak selaku adik peneliti tercinta, terima kasih atas doa dan segala dukungan.
11. H. Reza Wirotama Kustiko Jannah, S.H selaku tunangan peneliti yang selalu memberikan doa, dukungan, waktu, tenaga, transportasi tempat berkeluh kesah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

12. Reka Candra, Dwi Reza, Latifatul selaku partner sekaligus sahabat seperjuangan peneliti yang selalu memberikan *support* dalam keadaan apapun dan menemani peneliti dari awal pengerjaan skripsi hingga sampai detik ini.
13. Nico Renaldy, S. Kep dan Dini Kristianti, S. Kep., Ns selaku teman dekat peneliti yang selalu memberikan ruang untuk peneliti mengetahui tentang proses pengerjaan skripsi.

Demikian peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi atau berpartisipasi dalam proses pengerjaan skripsi. Peneliti menyadari bahwa penulisan ini tidak lepas dari kesalahan sehingga peneliti berharap saran dan kritik demi kesempurnaan penulisan skripsi yang berguna dalam bidang pendidikan maupun penerapan di lapangan nantinya.

Surabaya, 11 Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	10
2.1.1 Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif	10
2.1.2 Manfaat dan Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	11
2.1.3 Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	11
2.1.4 Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	11
2.1.5 Mekanisme Fisiologi Terapi Relaksasi Otot Progresif	16
2.2 Konsep Terapi Relaksasi Benson	17
2.2.1 Pengertian Terapi Relaksasi Benson	17
2.2.2 Manfaat dan Indikasi Terapi Relaksasi Benson	18
2.2.3 Kontraindikasi terapi relaksasi benson	19

2.2.4	Teknik Terapi Relaksasi Benson	19
2.2.5	Mekanisme Fisiologi Terapi Relaksasi Benson.....	22
2.3	Konsep Hipertensi.....	23
2.3.1	Pengertian Hipertensi.....	23
2.3.2	Pengertian Tekanan Darah	25
2.3.3	Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik	25
2.3.4	Penggolongan Tekanan Darah.....	26
2.3.5	Penyebab Hipertensi	27
2.3.6	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nilai Tekanan Darah	27
2.3.8	Klasifikasi Hipertensi.....	30
2.3.9	Manifestasi Klinis Hipertensi	31
2.3.10	Komplikasi Hipertensi	32
2.3.11	Pengertian Lansia.....	33
2.3.12	Proses Menua.....	34
2.4	Perubahan Pada Lansia	36
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		40
3.1	Kerangka Konseptual	40
3.2	Pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	41
3.3	Hipotesis.....	42
BAB 4 METODE PENELITIAN		43
4.1	Design penelitian	43
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	44
4.3	Definisi Operasional	44
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	46
4.4.1	Populasi	46
4.4.2	Sampel.....	46
4.5	Teknik Pengambilan Sampel.....	47
4.6	Kerangka Kerja Penelitian.....	47
4.7	Metode Pengumpulan Data	49
4.7.1	Pengumpulan Data.....	49
4.8	Teknik Analisa Data	53
4.8.1	<i>Editing</i>	53
4.8.2	<i>Tabulating</i>	53
4.8.3	Uji Hipotesis.....	53
4.9	Etika Penelitian.....	54
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....		55
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	55
5.2	Hasil Penelitian.....	57
5.2.1	Data Umum	57
5.2.2	Data Khusus.....	62

BAB 6 PEMBAHASAN	67
6.1 Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan terapi benson pada lansia dengan hipertensi..	67
6.2 Tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan terapi benson pada lansia dengan hipertensi..	71
6.3 Pengaruh terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi benson di Griya Werdha Jambangan Surabaya.	74
6.4 Keterbatasan Penelitian	76
BAB 7 KESIMPULAN	78
7.1 Kesimpulan.....	78
7.2 Saran.....	78
7.2.1 Bagi Pasien Hipertensi	78
7.2.2 Bagi Perawat Hipertensi.....	79
7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	85
ARTIKEL HASIL PENELITIAN	116

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Prosedur Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif	12
Tabel 2.2 Langkah-Langkah Dalam Latihan Teknik Relaksasi Benson.....	20
Tabel 2.3 Klasifikasi Derajat Hipertensi Secara Klinis	31
Tabel 4.1 Desain Penelitian <i>Pre-experimental One Group Pre-Post Test Design</i>	43
Tabel 4.2 Definisi Operasional	45
Tabel 5.1 Jumlah kamar di Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	58
Tabel 5.2 Jadwal kegiatan perawat harian di Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	58
Tabel 5.3 Jadwal kegiatan harian lansia di Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	59
Tabel 5.4 Distribusi data tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya	65
Tabel 5.5 Hasil uji normalitas tekanan darah sistolik dan diastolik <i>One Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>	66
Tabel 5.6 Hasil uji hipotesis <i>Paired Samples Test</i> tekanan darah sistolik <i>Pre Post</i>	67
Tabel 5.7 Hasil uji hipotesis <i>Paired Samples Test</i> tekanan darah diastolik <i>Pre Post</i>	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Ditunjukkan Untuk Melatih Otot Tangan.	13
Gambar 2.2 Gerakan Ditunjukkan Untuk Melatih Otot Tangan Bagian Belakang.	13
Gambar 2.3 Gerakan Ditunjukkan Untuk Melatih Otot Bisep (Otot Besar Pada Bagian Atas Pangkal Lengan).	13
Gambar 2.4 Gerakan Ditunjukkan Untuk Melatih Otot Bahu Supaya Mengendur	13
Gambar 2.5 Gerakan Untuk Otot Dahi	14
Gambar 2.6 Gerakan Untuk Mata.....	14
Gambar 2.7 Gerakan Untuk Rahang.....	14
Gambar 2.8 Gerakan Untuk Mulut	14
Gambar 2.9 Gerakan Untuk Melatih Otot Otot Leher Belakang.....	14
Gambar 2.10 Gerakan Untuk Melatih Otot Leher Depan	14
Gambar 2.11 Gerakan Melatih Otot Punggung	15
Gambar 2.12 Gerakan Untuk Melatih Otot Dada.....	15
Gambar 2.13 Gerakan Untuk Melatih Otot Perut.....	15
Gambar 2.14 Gerakan Untuk Melatih Otot Paha	15
Gambar 2.15 Gerakan Posisi Duduk Nyaman.....	20
Gambar 2.16 Gerakan Memejamkan Mata	20
Gambar 2.17 Gerakan Merasakan Instruksi	21
Gambar 2.18 Gerakan Berdoa	21
Gambar 2.19 Gerakan Menarik Nafas dan Berdoa.....	21
Gambar 2.20 Gerakan Perlahan Membuka Mata	21

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.....	40
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan terapi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	51
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 11–25 April 2022.....	58
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 11– 25 April 2022	58
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 11–25 April 2022.....	59
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 11–25 April 2022.	59
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Obat Yang Diminum di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 11–25 April 2022.....	60
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Lain di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 11–25 April 2022	61
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 11–25 April 2022	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden	85
Lampiran 2 Lembar <i>Inform Consent</i> (Pernyataan Persetujuan Ikut Penelitian) ...	87
Lampiran 3 Lembar Data Demografi.....	88
Lampiran 4 Lembar Observasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	89
Lampiran 5 Lembar Observasi Terapi Relaksasi Benson	90
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Otot Progresif	91
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Benson.....	97
Lampiran 8 Surat Rekomendasi Ijin Survei Awal Penelitian	113
Lampiran 9 Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	114
Lampiran 10 Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Sosial	115
Lampiran 11 Berita Acara Kalibrasi Alat	116
Lampiran 12 Sertifikat Kalibrasi Alat	117
Lampiran 13 Data Hasil Penelitian Terapi Relaksasi Otot Progresif	118
Lampiran 14 Data Hasil Penelitian Terapi Relaksasi Otot Progresif	119
Lampiran 15 Foto Kegiatan	120

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	116
HALAMAN PERSETUJUAN	117
ABSTRAK	118
<i>ABSTRACT</i>	119
PENDAHULUAN	120
METODE PENELITIAN	120
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	121
PEMBAHASAN	123
KESIMPULAN DAN SARAN	124
KEPUSTAKAAN	125
BIODATA PENULIS	126

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Oleh : WIDYA AYU KUSUMA NINGRUM

Peningkatan sensitifitas terhadap asupan natrium dan terjadinya penurunan elastisitas pembuluh darah perifer akibat proses penuaan berdampak pada peningkatan tekanan darah lansia. Penelitian bertujuan membuktikan adanya pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian adalah *pre experimental one group pre-post design* dengan variabel independen terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi benson, penelitian perubahan tekanan darah. Populasi sebanyak 150 responden lansia di Griya Werdha Jambangan. Teknik sampling menggunakan *Teknik purposive sampling* dengan sampel sebanyak 22 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen independen menggunakan (SOP) terapi relaksasi otot progresif dan (SOP) terapi relaksasi benson. Instrumen dependen perubahan tekanan darah menggunakan lembar tabel observasi. Intervensi dilakukan 3 kali seminggu dalam 2 minggu. Hasil rata-rata tekanan darah sebelum intervensi sistolik 147,68 dan diastolik 92,45. Hasil rata-rata tekanan darah setelah intervensi sistolik 137,81, dan diastolik 87,95. Uji hipotesis menggunakan *paired sample T-test*. Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,000 ($<0,05$), ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang dapat mempengaruhi pasien lebih *relax*.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Terapi Relaksasi Benson

ABSTRACT

THE EFFECT OF A COMBINATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY AND BENSON RELAXATION THERAPY ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION

by : WIDYA AYU KUSUMA NINGRUM

Increased sensitivity to sodium intake and a decrease in the elasticity of peripheral blood vessels due to the aging process have an impact on increasing blood pressure in the elderly. This study aims to prove the effect of a combination of progressive muscle relaxation therapy and Benson relaxation therapy on changes in blood pressure in the elderly with hypertension. The research design was a pre experimental one group pre-post design with the independent variables being progressive muscle relaxation therapy and Benson relaxation therapy, blood pressure changes research. The population is 150 elderly respondents at Griya Werdha Jambangan. The sampling technique used purposive sampling technique with a sample of 22 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. The independent instrument used (SOP) progressive muscle relaxation therapy and (SOP) Benson relaxation therapy. Instrument dependent changes in blood pressure using an observation table sheet. The intervention was carried out 3 times a week for 2 weeks. The results of the average blood pressure before the intervention systolic 147.68 and 92.45 diastolic. The results of the average blood pressure after the intervention systolic 137.81, and 87.95 diastolic. Hypothesis testing using paired sample T-test. Statistical test results obtained p value 0.000 (<0.05), there is a significant effect of progressive muscle relaxation therapy and Benson relaxation therapy on changes in blood pressure in the elderly with hypertension which can affect patients more relaxed.

Keywords: Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy,
Benson Relaxation Therapy