

ABSTRAK

Novi Ainun Maziyah, Rita Dwi Hartanti

Penerapan *Evidence Based Practice Nursing* Terapi Relaksasi Otot Progresif Darah pada Tn. U dengan Diagnosis Medis Hipertensi di Ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Latar belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memiliki prevalensi kasus cukup tinggi di Jawa Tengah yaitu 32,9%. Hipertensi membutuhkan penanganan terapi komprehensif yang berkelanjutan agar tidak menimbulkan komplikasi ke organ lain. Penatalaksanaan hipertensi meliputi penatalaksanaan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan untuk pasien hipertensi adalah terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi.

Metode: Penelitian menggunakan metode studi kasus yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi *evidence based practice* (EBP). Responden yang dilibatkan adalah Tn. U, berusia 52 tahun dengan diagnosa medis krisis hipertensi. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah tindakan. Studi kasus dilaksanakan pada Desember 2025.

Hasil: Hasil pengambilan data dari hari pertama s.d hari ketiga sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa tekanan darah Tn. U masing-masing adalah 190/110 mmHg, 177/101 mmHg, dan 170/98 mmHg. Setelah dilakukan tindakan, tekanan darah yang diukur ulang menunjukkan penurunan dengan nilai 180/90 mmHg, 163/89 mmHg, dan 155/78 mmHg.

Simpulan: Teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudanari & Puspitasari (2022). Hasil studi kasus ini valid dan telah berdasar pada EBP sehingga dapat dijadikan referensi ilmiah untuk diaplikasikan sebagai intervensi asuhan keperawatan medikal bedah.

Kata Kunci: *hipertensi, penurunan tekanan darah, terapi relaksasi otot progresif*

ABSTRACT

Novi Ainun Maziyah, Rita Dwi Hartanti

The Application of Evidence-Based Nursing Practice of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Mr. U with a Medical Diagnosis of Hypertension in the Amarilis Ward of RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Background: Hypertension is a health problem with a relatively high prevalence in Central Java, reaching 32.9%. Hypertension requires comprehensive and continuous management to prevent complications affecting other organs. Management of hypertension includes pharmacological and non-pharmacological interventions. One non-pharmacological therapy that can be applied to patients with hypertension is progressive muscle relaxation therapy.

Objective: This case study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing blood pressure in a client with hypertension.

Methods: This study used a case study method with the application of evidence-based practice (EBP). The participant was Mr. U, a 52-year-old man with a medical diagnosis of hypertensive crisis. Data were collected before and after the intervention. The case study was conducted in December 2025.

Results: On the first through third days, blood pressure measurements before progressive muscle relaxation therapy were 190/110 mmHg, 177/101 mmHg, and 170/98 mmHg, respectively. After the intervention, the blood pressure measurements decreased to 180/90 mmHg, 163/89 mmHg, and 155/78 mmHg, respectively.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy was effective in reducing blood pressure in the client with hypertension. This finding is consistent with the study conducted by Yudanari and Puspitasari (2022). The results of this case study were based on evidence-based practice and may serve as a scientific reference for its application as an intervention in medical-surgical nursing care.

Keywords: *Hypertension, Blood Pressure Reduction, Progressive Muscle Relaxation Therapy*

