

**Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Krisdayanti¹, Nurul Aktifah²

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg, yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal kronik. Studi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada satu pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali tindakan selama 30 menit. Hasil menunjukkan sebelum intervensi tekanan darah 160/100 mmHg, setelah dilakukan intervensi selama 3 hari tekanan darah mengalami penurunan menjadi 135/80 mmHg. Kesimpulannya, terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran bagi tenaga kesehatan dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis.

Kata Kunci: *hipertensi, relaksasi otot progresif*

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Krisdayanti¹, Nurul Aktifah²

The Application of Progressive Muscle Relaxation Technique to Lower Blood Pressure in Hypertensive Patients

Hypertension is defined as an increase in systolic and diastolic blood pressure exceeding 140/90 mmHg, which can lead to serious complications such as heart attack, heart failure, stroke, and chronic kidney disease. This study aims to investigate the application of progressive muscle relaxation techniques for lowering blood pressure in hypertensive patients. The method used was a case study on one patient with elevated blood pressure. The intervention was conducted three times over 30 minutes. Results showed that before the intervention, blood pressure was 160/100 mmHg, and after the intervention over three days, blood pressure decreased to 135/80 mmHg. The conclusion is that progressive muscle relaxation therapy can lower blood pressure in hypertensive patients. Recommendations for healthcare professionals include implementing progressive muscle relaxation techniques to lower blood pressure in hypertensive patients as a non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: *hypertension, progressive muscle relaxation*