

**Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Sulaiman 3
RS Roemani Muhammadiyah Semarang**

Ni'ma Honest Setyaningrum¹, Trina Kurniawati^{1*}, Noor Faizah²

Pendahuluan: Hipertensi adalah tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, tekanan darah tinggi terjadi karena ketidak adekuatan sirkulasi darah sehingga menyebabkan penebalan pada dinding arteri. Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu bentuk terapi non farmakologi adalah terapi relaksasi otot progresif yang memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode: Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan, dengan mengambil satu pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan evidence based practice yang telah disesuaikan yaitu terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien. Intervensi ini dilakukan dalam 3 hari dengan durasi waktu 10-15 menit bisa dilakukan 1 kali dalam sehari.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil pengkajian tekanan darah hari pertama 199/71 mmHg dan pada hari ketiga menjadi 138/86 mmHg disertai keluhan pusing dan nyeri tengkuk berkurang. Rata-rata penurunan tekanan darah pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 74,3 mmHg.

Simpulan: Terapi relaksasi otot progresif sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Terapi ROP bisa dilakukan di Rumah Sakit dengan didampingi perawat dan bisa dilakukan di rumah dengan didampingi keluarga.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

The Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients in a Medical-Surgical Ward of Roemani Muhammadiyah Hospital Semarang

Ni'ma Honest Setyaningrum¹, Trina Kurniawati, Noor Faizah²

Introduction: Hypertension is blood pressure of more than 140/90 mmHg. High blood pressure occurs due to inadequate blood circulation, causing thickening of the arterial walls. Management in overcoming hypertension is divided into pharmacological and non-pharmacological treatment. One form of non-pharmacological therapy is progressive muscle relaxation therapy which focuses attention on muscle activity by identifying tense muscles. This study aims to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Methods: This case study involved one hypertensive patient. This research was conducted following evidence-based that mentions the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in hypertensive patients to lower blood pressure. This intervention is carried out once a day with a duration of 10-15 minutes.

Results: The results of this study indicated that progressive muscle relaxation therapy effectively reduced blood pressure. The results showed that the blood pressure on the first day was 199/71 mmHg and dropped to 138/86 mmHg on the third day. In addition, the patient stated that dizziness and neck pain were also reduced. The average reduction in blood pressure in hypertensive patients after progressive muscle relaxation therapy was 74.3 mmHg.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy has a significant effect on reducing blood pressure in hypertensive patients. Therefore, this therapy can be done in a hospital or at home.

Suggestion: The family is expected to be able to accompany the patient when carrying out this therapy.

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