

ABSTRAK

Widiarti¹, Nuniek Nizmah Fajriyah², Turiyah Sari³

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Kenanga RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan atau diastole. Penanganan untuk menurunkan tekanan darah yang tidak menimbulkan efek samping, yaitu berupa tindakan non farmakologis pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan memberikan asuhan keperawatan komprehensif dan intervensi berdasarkan *Evidence Base Practice Nursing* (EBPN).

Metode: Karya ilmiah Akhir ini menggunakan metode studi kasus dengan 1 (satu) pasien hipertensi yang mengalami tekanan darah tinggi melebihi 140/90 mmHg di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan, dilakukan tindakan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 3 (tiga) hari berturut-turut yang dilakukan 1 kali sehari

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mempunyai hasil yang positif terhadap penurunan tekanan darah awal 181/100 mmHg menjadi 174/96 mmHg setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama 3 (tiga) hari berturut-turut.

Simpulan: Dari terapi relaksasi otot progresif pasien mengalami penurunan tekanan darah. Untuk itu diharapkan perawat dapat memberikan terapi non farmakologis pada pasien hipertensi dengan terapi relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: *Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif*

ABSTRACT

Widiarti¹, Nuniek Nizmah Fajriyah², Turiyah Sari³

Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Kenanga Ward of Kraton Regional Hospital, Pekalongan Regency

Background: Hypertension is a condition characterized by elevated systolic and/or diastolic blood pressure. One of the non-pharmacological approaches to reduce blood pressure without causing adverse effects is the implementation of progressive muscle relaxation therapy.

Objective: This study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation on blood pressure reduction by providing comprehensive nursing care and interventions based on Evidence-Based Practice Nursing (EBPN).

Methods: This final scientific paper employed a case study method involving one hypertensive patient with a blood pressure exceeding 140/90 mmHg at Kraton Regional Hospital, Pekalongan Regency. The intervention involved progressive muscle relaxation therapy administered once daily for three consecutive days.

Results: The results indicated that progressive muscle relaxation had a positive effect on reducing blood pressure, with an initial measurement of 181/100 mmHg decreasing to 174/96 mmHg after three days of intervention.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy contributed to a reduction in the patient's blood pressure. Therefore, it is recommended that nurses incorporate non-pharmacological interventions, such as progressive muscle relaxation, in the management of patients with hypertension.

Keywords: *Hypertension, Progressive Muscle Relaxation*