

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Pelutan Kabupaten Pemalang

Budi Rahayu¹, Herni Rejeki²
Diploma Tiga Keperawatan FIKES UMPP

Hipertensi adalah penyakit yang sering disebut *The Silent Killer*, berdasarkan pengukuran dua kali atau lebih, tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. **Tujuan** dari studi kasus ini adalah untuk menggambarkan penurunan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi menggunakan terapi relaksasi otot progresif. **Metode** yang digunakan adalah asuhan keperawatan pada dua keluarga dengan masalah hipertensi. **Instrumen** yang digunakan meliputi alat tensi *syphygmomanometer*, *stetoskop*, SOP dan lembar observasi pengukuran tekanan darah. **Hasil** setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama 2 minggu setiap hari dalam 30 menit terjadi penurunan tekanan darah pada keluarga I dari 160/100 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg setelah diberikan relaksasi otot progresif dan pada keluarga II dari 170/100 mmHg turun menjadi 130/90 mmHg. **Simpulan** studi kasus ini yaitu penerapan relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada dua keluarga dengan masalah hipertensi. **Saran** bagi keluarga yaitu mampu memahami penyakit hipertensi dan mampu menerapkan relaksasi otot progresif secara mandiri pada anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan hipertensi.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan Keluarga, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

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

ABSTRACT

Budi Rahayu¹, Herni Rejeki²

**Application of Progressive Muscle Relaxation to Lower Blood Pressure
in Families With Hypertension in Pelutan Village, Pemalang Regency**

Hypertension is a disease that is often called The Silent Killer, based on two or more measurements, systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. The purpose of this case study is to describe the reduction of blood pressure in families with hypertension using progressive muscle relaxation therapy. The method used is nursing care in two families with hypertension problems. The instruments used include a tension syphygmomanometer, stethoscope, SOP and blood pressure measurement observation sheets. The results after progressive muscle relaxation was carried out for 2 weeks every day for 30 minutes there was a decrease in blood pressure in family I from 160/100 mmHg down to 130/80 mmHg after being given progressive muscle relaxation and in family II from 170/100 mmHg down to 130 /90mmHg. The conclusion of this case study is that the application of progressive muscle relaxation can be used to help lower blood pressure in two families with hypertension problems. Suggestions for families are able to understand hypertension and be able to apply progressive muscle relaxation independently to family members who have hypertension health problems.

Keywords: *Family nursing, hypertension, progressive muscle relaxation*