

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Kajej Kabupaten Pekalongan

Ananda Fanny Rahmawan¹, Nuniek Nizmah Fajriyah²

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistole ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg. Keluhan yang dirasakan seperti nyeri pada tengkuk, penglihatan kabur, sulit bernafas setelah mengangkat beban berat, mudah lelah, detak jantung yang berdebar atau cepat, pusing atau sensasi seperti jatuh, telinga berdenging, dan sulit tidur. Tujuan di lakukannya studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri pada pasien Hipertensi. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Hasil studi kasus ini menunjukkan 2 pasien mengalami penurunan tekanan darah dan penurunan nyeri. Kesimpulan studi kasus ini bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan nyeri. Saran bagi perawat dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri pada pasien Hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, pasien, tekanan darah, relaksasi.

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

ABSTRACT

Ananda Fanny Rahmawan¹ , Nuniek Nizmah Fajriyah²

Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques for Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients at Kajen Hospital, Pekalongan

Hypertension is an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. This disease has some symptoms such as pain in the back of the neck, blurred vision, difficulty breathing after lifting heavy loads, fatigue, palpitations or rapid heartbeat, dizziness or sensations like falling, ringing in the ears, and difficulty sleeping. The purpose of doing this case study is to lower blood pressure and reduce pain in hypertensive patients. The method used is nursing care using Progressive Muscle Relaxation Therapy. The results of this case study showed that 2 patients experienced a decrease in blood pressure and a decrease in pain. The conclusion of this case study is that progressive muscle relaxation therapy can reduce blood pressure and reduce pain. Suggestions for nurses can apply progressive muscle relaxation therapy to lower blood pressure and reduce pain in hypertensive patients.

Keywords: *blood pressure, hypertension, patient, relaxation*