

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Hipertensi di Rumah Sakit Islam Pku Muhammadiyah Pekajangan Kabupaten Pekalongan

Ayu Deviana Putri, Nuniek Nizmah Fajriyah

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Jl. Ambokembang No.08 Kedungwuni
Pekalongan**

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi juga dapat mengakibatkan berbagai macam komplikasi antara lain gagal jantung dan stroke. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada klien hipertensi. Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dengan subyek dua klien hipertensi yang mengalami tekanan darah tinggi melebihi 140/90 mmHg di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan, dilakukan tindakan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut – turut yang dilakukan satu kali sehari. Hasil dari pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi efektif untuk kedua klien karena mengalami penurunan tekanan darah. Simpulan dari terapi ini kedua klien mengalami penurunan tekanan darah. Untuk itu diharapkan perawat dapat memberikan terapi non farmakologis pada klien hipertensi dengan terapi relaksasi otot progresif.

Kata kunci : Hipertensi, Nyeri (sakit kepala), Relaksasi Otot Progresif