

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Otot progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada lansia

Maya Diningrum, Herni Rejeki

Program Studi Diploma Tiga keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan pekalongan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik berada di atas 140 mmHg dan nilai diastolik di atas 90 mmHg. Salah satu tindakan untuk menurunkan tekanan darah dengan menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Tujuan di lakukannya studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri pada pasien Hipertensi dengan menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Fokus studi kasus ini adalah menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada 2 keluarga yang mengalami Hipertensi. Hasil didapatkan pada keluarga 1 tekanan darah turun menjadi 140/90 mmHg sedangkan pada keluarga 2 tekanan darah turun menjadi 130/100 mmHg. Kesimpulan studi kasus ini bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan nyeri. Saran diharapkan keluarga dapat merawat pasien dengan Hipertensi secara mandiri dengan menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif