

**Penerapan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan  
Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Kaje  
Kecamatan Kaje Kabupaten Pekalongan**

Salsabila Nikmatul Uzmah, Tri Sakti Wirotomo  
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Ada beberapa Gejala hipertensi antara lain pusing, nyeri kepala disertai rasa berat ditengkuk, mudah lelah, sukar tidur. Salah satu penanganan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah terapi relaksasi otot progresif. Subyek dalam studi kasus ini adalah dua pasien yang mengalami tekanan darah tinggi. Tujuan studi kasus ini menggambarkan pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil yang didapatkan pada pasien I dan pasien II mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada pasien I 141/90 mmHg pada pasien II 136/91 mmHg dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada pasien I 137/89 mmHg pada pasien II 133/90 mmHg. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah bahwa tehnik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada dua pasien. Saran bagi tenaga keperawatan diharapkan dapat menerapkan relaksasi otot progresif sebagai tindakan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, relaksasi otot progresif