

Penerapan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Benda Kota Pekalongan

Kurniawan juniyanto, Firman Faradisi

Prodi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia dan saat ini terdaftar sebagai penyakit pembunuh ketiga setelah penyakit jantung dan kanker. Penyakit ini sangat terkait dalam pola hidup seseorang. Salah satu faktor penyebab hipertensi juga dapat disebabkan faktor keturunan, karir, pola makan, dan faktor gaya hidup modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengaplikasikan penerapan tehnik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada 2 pasien hipertensi. Instrumen yang digunakan alat ukur tensi tekanan darah. Untuk mengukur tekanan darah pada pasien hipertensi dan penerapan tehnik relaksasi otot progresif dilakukan selama dalam 3 hari berturut-turut. Hasil dari pemberian tehnik terapi relaksasi otot progresif pada 2 pasien tersebut menunjukkan tekanan darah pada 2 pasien menurun dan kedua pasien mengatakan lebih nyaman setelah melakukan tehnik relaksasi otot progresif tersebut. Dengan demikian, penerapan tehnik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada 2 pasien hipertensi. Saran bagi pelayanan kesehatan untuk mengkaji pengetahuan pasien dalam melatih tehnik relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Hipertensi, tekanan darah, relaksasi otot progresif