



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 165/LP-LPBK/VI/2025

Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
RUANG UMAR RSI MUHAMMADIYAH KENDAL

Nama : Intan Ayu Chusniyawati

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 24 Juni 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN 9,

ABSTRAK

Intan Ayu Chusniyawati¹, Dafid Arifiyanto², Agus Witriyanto³

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG UMAR RSI MUHAMMADIYAH KENDAL

Pendahuluan: Hipertensi, dikenal sebagai "*silent killer*," sering terjadi tanpa gejala dan menjadi masalah utama bagi penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Seseorang dianggap hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg, berdasarkan pemeriksaan sebelumnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Penelitian ini bertujuan memberikan asuhan keperawatan yang fokus pada penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di ruang Umar, RSI Muhammadiyah Kendal.

Metode: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. jumlah responden penelitian satu orang. Terapi relaksasi otot progresif diterapkan selama tiga hari, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Data dikumpulkan melalui observasi dan analisis untuk membandingkan perubahan tekanan darah yang terjadi.

Hasil: Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dari 190 mmHg menjadi 140 mmHg dan diastolik dari 90 mmHg menjadi 75 mmHg setelah terapi. Penurunan ini signifikan, menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi hipertensi.

Simpulan: Terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

Kata kunci : *Terapi Relaksasi Otot Progresif, Pasien Hipertensi*

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

ABSTRACT

Intan Ayu Chusniyawati, Dafid Arifiyanto, Agus Witriyanto

The Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure Reduction In Hypertensive Patients in Umar Ward, Muhammadiyah Hospital, Kendal

Introduction: Hypertension, known as the “silent killer,” often occurs without symptoms and is a major problem for heart disease, kidney failure, and stroke in Indonesia. An individual is considered hypertensive if their blood pressure exceeds 140/90 mmHg, based on previous examinations (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2019). This study aims to provide nursing care focused on the application of progressive muscle relaxation therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients in the Umar Ward, RSI Muhammadiyah Kendal.

Method: This study aimed to determine the application of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure reduction. The study sample consisted of one participant. Progressive muscle relaxation therapy was administered over three days, with blood pressure measurements taken before and after the intervention. Data were collected through observation and analysis to compare changes in blood pressure.

Results: The results showed a decrease in systolic blood pressure from 190 mmHg to 140 mmHg and diastolic blood pressure from 90 mmHg to 75 mmHg after therapy. This decrease was significant, indicating that progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing hypertension.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy has been proven effective in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Hypertensive Patients