

**Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

Juni, 2022

ABSTRAK

Nelisa Luthfiani¹, Hana Nafiah²

Penerapan Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Ibu Penderita Hipertensi Di Desa Bugangan Kecamatan Kedungwuni

xi + 38 halaman + 2 tabel + 2 lampiran

Hipertensi merupakan keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka morbiditas maupun mortalitas, tekanan darah fase sistolik 140 mmHg menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 mmHg menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Salah satu cara untuk mengurangi tanda dan gejala tersebut dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif. Tujuannya untuk menerapkan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada ibu penderita hipertensi. Metode yang digunakan berupa studi kasus pengumpulan data yang dilakukan dengan pengkajian dan wawancara menggunakan format asuhan keperawatan komunitas. Hasil pada penerapan ini seluruh anggota kelompok mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif ini cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah sesaat dan akan lebih efektif lagi jika diimbangi dengan perubahan perilaku dari setiap anggota kelompok.

Kata Kunci : Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

Daftar Pustaka : 11 Buku (2011-2019) + 9 Jurnal

Nusing Profession Study Program, Faculty of Health Sciences

University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

June, 2022

ABSTRACT

Nelisa Luthfiani¹, Hana Nafiah²

Application of Progressive Muscle Relaxation on Lowering Blood Pressure in the Community of Mothers with Hypertension in Bugangan Village, Kedungwuni District

xi + 38 page + 2 table + 2 attachment

Hypertension is a condition of a person who experiences an increase in blood pressure above normal, resulting in an increase in morbidity and mortality, a systolic blood pressure of 140 mmHg indicates the phase of blood being pumped by the heart and a diastolic phase of 90 mmHg indicates the phase of blood returning to the heart. One way to reduce these signs and symptoms is to apply progressive muscle relaxation therapy. The aim is to apply progressive muscle relaxation to decrease blood pressure in mothers with hypertension. The method used is a case study of data collection carried out by assessment and interviews using a community nursing care format. The results of this application all group members experienced a decrease in blood pressure after progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation therapy is quite effective in lowering blood pressure for a moment and will be even more effective if it is balanced with changes in the behavior of each group member.

Keywords : Lowering Blood Pressure, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

Library : 11 Book (2011-2019) + 9 Journal