



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi di Desa Sidokare Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang

Nama : Moh Zuhri Khusaeni

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

Pekalongan, 03 Juli 2023

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



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

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relakasasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif untuk
Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi
di Desa Sidokare Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pematang

Moh Zuhri Khusaeni, Herni Rejeki
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah di atas normal, biasanya tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Gejala hipertensi yaitu pusing, tegang pada bagian tengkuk, sesak nafas, telinga berdengung, sukar tidur, keringat dingin, mudah lelah, sering berkemih dan peningkatan denyut jantung. **Tujuan** dari studi kasus ini adalah memandirikan keluarga dan klien dalam mengatasi masalah hipertensi dengan menerapkan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. **Metode** yang digunakan dalam studi kasus ini adalah pemberian asuhan keperawatan pada dua keluarga dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. **Hasil** studi kasus menunjukan keluarga I tekanan darah sebelum : 163/100 mmHg sesudah : 120/70 mmHg, pusing dan nyeri pada tengkuk hilang, keluarga II tekanan darah sebelum : 170/110 mmHg sesudah : 130/80 mmHg, kesemutan berkurang dan bisa tidur dengan nyenyak. **Kesimpulan** studi kasus ini bahwa teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif mampu mengurangi kesemutan, mengurangi nyeri pada tengkuk dan menurunkan tekanan darah. **Saran** bagi tenaga keperawatan agar menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi. **Kata kunci** : Asuhan keperawatan keluarga, hipertensi, relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif.

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

ABSTRACT

Moh Zuhri Khusaeni¹, Herni Rejeki²

The Application of Deep Breathing Therapy and Progressive Muscle Relaxation to Lower Blood Pressure on Families with Hypertension in Sidokare, Ampelgading, Pemalang

Hypertension is an increase in blood pressure above normal, usually systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. Symptoms of hypertension are dizziness, tension in the back of the neck, shortness of breath, ringing in the ears, difficulty sleeping, cold sweats, fatigue, frequent urination, and increased heart rate. This case study aims to make families and patients able to deal with hypertension problems independently by applying deep breathing relaxation therapy and progressive muscle relaxation. The method used in this case study was the provision of nursing care to two families by applying deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation. The results of the case study showed that for the family I, the blood pressure before the application was 163/100 mmHg, and after the application was 120/70 mmHg, dizziness and pain in the back of the neck disappeared. Meanwhile, for family II, the blood pressure before the application was 170/110 mmHg, after the application was 130/80 mmHg, the tingling decreased, and managed to sleep soundly. This case study concludes that deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation can reduce tingling, and neck pain, and lower blood pressure. The nurses are suggested to apply deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation to reduce blood pressure in hypertension.

Keywords: *family nursing care, hypertension, deep breathing relaxation, progressive muscle relaxation*