

**Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juni, 2022**

ABSTRAK

“Pengaruh Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada
Pasien Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kabupaten Kendal”

Eliza Farda Syarifah, Trina Kurniawati, Siti Indah Budiani

Latar Belakang : Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi yang terus meningkat di akibatkan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, dan stress psikososial. Penatalaksanaan hipertensi meliputi non farmologis dan farmologis, tatalaksana farmologis umumnya bisa dilakukan memberikan obat anti hipertensi. Sedangkan, salah satu terapi non farmologis alternatif untuk menurunkan tekanan darah dengan relaksasi otot progresif.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode : Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus berupa asuhan keperawatan medikal bedah pada pasien hipertensi, menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Data diperoleh dari pengkajian, pemeriksaan fisik, menentukan diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

Hasil : Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari diagnosa yang muncul yaitu risiko perkusi serebral tidak efektif. Hasil yang didapatkan tekanan darah menjadi turun yang dialami setelah dilakukannya implementasi asuhan keperawatan dari ketiga klien. Dalam melakukan implementasi telah sesuai dengan rencana tindakan yang telah diterapkan. Penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 30-20 mmHg dan tekanan darah diastolik sebanyak 10 mmHg. Terapi ini terpusat pada aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks.

Simpulan : Dari studi kasus ini bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada ketiga pasien.

Saran : Diharapkan dapat menerapkan relaksasi otot progresif sebagai tindakan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif.

Daftar Pustaka : 26 (2013 – 2020).