

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Glandang Bantarbolang

Hema Agustian, Wiwiek Natalya

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah lebih dari atau sama dengan 140 mmHg pada tekanan darah sistolik dan peningkatan lebih dari atau sama dengan 90 mmHg pada tekanan darah diastolik. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengaplikasikan tindakan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rancangan Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan subyek dua klien hipertensi yang mengalami tekanan darah tinggi diatas 140/100mmHg di Desa Glandang Bantarbolang. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif selama enam hari dan dilakukan satu kali sehari. Hasil studi ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien, untuk klien 1 mengalami penurunan tekanan darah dari 160/100mmHg menjadi 130/90mmHg dan untuk klien kedua mengalami penurunan tekanan darah dari 170/100mmHg menjadi 130/90mmHg. Simpulan studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan tindakan terapi untuk untuk menurunkan tekanan darah yang berupa terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Perawat, Relaksasi Otot Progresif