

## **ABSTRAK**

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap  
Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Matahari  
RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan

Evita Ayu Rilistia Dwi Utari, Nurul Aktifah  
Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi suatu kondisi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg. Gejala yang sering dirasakan adalah pusing, nyeri tengkuk, jantung berdebar – debar, mudah lelah, sulit tidur, dan kram otot sehingga menimbulkan masalah keperawatan yang muncul yaitu perfusi perifer tidak efektif. Salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan tersebut dengan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dilakukan studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah pada 2 pasien yang menderita hipertensi. Rancangan Karya Tulis Ilmiah menggunakan studi kasus deskritif pada 2 pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah. Hasil menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada kedua responden yaitu dari responden 1 180/115 mmHg menjadi 135/80 mmHg, pada responden 2 dengan tekanan darah 165/106 mmHg menjadi 145/90 mmHg. Kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran bagi perawat dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, relaksasi otot progresif