

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Purworejo Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan

Ella Listiana, Firman Faradisi

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Ada beberapa Gejala Hipertensi antara lain nyeri kepala disertai rasa berat di tengkuk,pusing,jantung berdebar-debar,peningkatan denyut jantung,mual atau muntah. Salah satu penanganan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah terapi relaksasi otot progresif. Subyek dalam studi kasus ini adalah dua pasien yang mengalami tekanan darah tinggi. Tujuan studi kasus ini untuk menggambarkan pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada pasien hipertensi. Hasil yang didapatkan pada pasien I maupun II mengalami penurunan tekanan darah dan skala nyeri. Kesimpulan dari studi kasus ini bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan skala nyeri pada kedua pasien. Saran bagi perawat diharapkan dapat menerapkan relaksasi otot progresif sebagai tindakan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, nyeri kepala, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

**An Application of Progressive Muscle Relaxation to Decreasing Blood Pressure
in Hypertensive Patients in Purworejo Village, Sragi District , Pekalongan
Regency**

Ella Listiana, Firman Faradisi

Vocational program in nursing, faculty of health sciences university of
muhammadiyah pekajangan pekalongan

Hypertension is high blood pressure that is characterized by an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. There are several symptoms of hypertension, including headache accompanied by discomfort of the neck, dizziness, palpitations, increased heart rate, nausea or vomiting. One of the non-pharmacological treatments to reduce high blood pressure is progressive muscle relaxation therapy. This case study aimed to describe the effect of progressive muscle relaxation therapy to decrease blood pressure in hypertensive patients. The study applied Progressive Muscle Relaxation Therapy as a nursing intervention in hypertensive patients. The results show that Progressive Muscle Relaxation Therapy can decrease blood pressure and pain scale in both patients. Accordance with this, nurses are suggested to apply Progressive Muscle Relaxation as a non-pharmacologic intervention to decrease blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Hypertension, Head Pain, Progressive Muscle Relaxation*

