



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 249/LP-LPBK/VII/2025

Judul : Penerapan Terapi Rileksasai Otot Progesif Pada
Pasien Hipertensi

Nama : Yulita Saputri

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

Pekalongan, 21 Juli 2025

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

Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN *ai*

**Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Yulita Saputri¹, Nuniek Nizmah F²

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Penanganan untuk menurunkan tekanan darah yang tidak menimbulkan efek samping, yaitu dengan non farmakologis berupa pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan memberikan asuhan keperawatan komprehensif dan intervensi berdasarkan *evidence base practice nursing* (EBPN).

Metode: bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Partisipan pada studi kasus ini adalah pasien hipertensi berjumlah Dua orang.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mempunyai hasil yang positif terhadap penurunan tekanan darah.

Simpulan: Studi ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan sumber sumber pustaka sehingga menjadi wadah untuk menambah pengetahuan tentang ilmu keperawatan khususnya dalam hal asuhan keperawatan medikal bedah dengan hipertensi

Kata Kunci: *Relaksasi Otot Progresif; Hipertensi*

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

ABSTRACT

Yulita Saputri¹, Nuniek Nizmah F²

The Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Hypertensive Patients

Hypertension is a condition in which a person experiences a persistent increase in blood pressure above normal levels in a long period. One non-pharmacological treatment that does not cause any side effect is progressive muscle relaxation therapy.

Objective: To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure reduction by providing comprehensive nursing care and interventions based on evidence-based practice in nursing.

Method: This study aims to examine the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure reduction. The participants in this case study were two patients diagnosed with hypertension.

Results: The findings of this study indicated that progressive muscle relaxation therapy had a positive effect on reducing blood pressure.

Conclusion: This study is expected to contribute to the development of literature and serve as a reference for expanding knowledge in nursing science, particularly in the field of medical-surgical nursing care for patients with hypertension.

Keywords: *Hypertension, Progressive Muscle Relaxation*