

ABSTRACT

Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy for Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients at Sulaiman 4 Ward, Roemani

Muhammadiyah Hospital, Semarang

Sri Dewi Jayanti¹, Trina Kurniawati², Nur Fitria³

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

RS Roemani Muhammadiyah Semarang

Background: Hypertension is a condition characterized by elevated blood pressure above normal limits, indicated by systolic and diastolic readings. An individual is considered hypertensive if blood pressure measurement shows 140/90 mmHg or higher during resting conditions. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological intervention employed to reduce high blood pressure in hypertensive patients.

Objective: o determine the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Method: This study employed a case study method using a nursing care approach, involving one hypertensive patient. This study was conducted based on evidence-based practice, applying progressive muscle relaxation therapy to reduce blood pressure. The intervention was performed over 3 days, with each session lasting approximately 30 minutes and conducted once daily.

Result : The results showed that progressive muscle relaxation therapy was effective in lowering blood pressure. Blood pressure assessment on the first day was 169/91 mmHg, which decreased to 142/69 mmHg on the third day.

Conculsion: Progressive muscle relaxation therapy influences reducing blood pressure in hypertensive patients. This therapy can be performed in the hospital with nurse supervision as well as at home.

Keyword: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Blood Pressure

ABSTRAK

**Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Sulaiman 4
RS Roemani Muhammadiyah Semarang**

Sri Dewi Jayanti¹, Trina Kurniawati², Nur Fitria³
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
RS Roemani Muhammadiyah Semarang

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri, keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kematian, seseorang mengalami hipertensi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil 140/90 mmHg atau lebih. Relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk penanganan non medis yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dengan cara melepaskan kelenjar pituitari untuk merangsang hipotalamus.

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Metode: penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan, dengan mengambil satu pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan evidence based practice yang telah disesuaikan yaitu terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien. Intervensi ini dilakukan dalam 3 hari dengan durasi waktu kurang lebih 30 menit dan dilakukan 1 kali dalam sehari pengukuran tekanan darah spygnomanometer digital.

Hasil : hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil pengkajian tekanan darah di hari pertama 169/91 mmHg dan pada hari ketiga menjadi 142/69 mmHg, dengan rata-rata penurunan sistole 27mmHg dan tekanan darah diastole 22mmHg.

Simpulan: Terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Terapi ROP bisa dilakukan di RS dengan didampingi perawat dan bisa dilakukan di rumah

Kata kunci: Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah