

ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA PANINGGARAN

Sarah Nabila¹, Wiwiek Natalya², Komang Setia Ananta³

Latar belakang: Hipertensi sering disebut orang-orang sebagai *the silent killer* karena hipertensi biasanya tidak dapat terdeteksi, tidak pernah disadari maupun dirasakan sehingga tidak terdiagnosis bahkan selama bertahun-tahun. Hipertensi bisa terjadi karena beberapa penyebab seperti keturunan (*heredity*) maupun karena pola hidup manusia yang tidak sehat, misalnya obesitas, aktivitas fisik, merokok, asupan garam berlebihan, meminum alkohol, kafein, serta stress psikologis. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer/non farmakologis. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi otot progresif.

Metode: Studi kasus dengan mengelola satu kelompok khusus hipertensi dengan anggota kelompok yang berjumlah 8 orang. Intervensi yang dilakukan kepada kelompok kelolaan adalah relaksasi otot progresif (ROP). Implementasi dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu kelolaan dengan mengobservasi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan pengukuran tekanan darah *pre* dan *post*.

Hasil: Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa hasil intervensi relaksasi otot progresif (ROP) terhadap kelompok mengalami perubahan yaitu adanya perubahan nilai tekanan darah *pre* pemberian ROP dan *post* pemberian ROP. Setelah dilakukan implementasi 3 kali dalam satu minggu kelolaan menunjukkan penurunan sistolik 5-15 mmHg dan penurunan diastolik 5-10 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa ROP efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian pemberian asuhan keperawatan pada kelompok khusus hipertensi setelah diberikan implementasi relaksasi otot progresif (ROP) didapatkan bahwa terdapat perubahan nilai tekanan darah setelah pemberian ROP.

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif (ROP); Hipertensi; Tekanan Darah

ABSTRACT

**THE IMPLEMENATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TO
REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN
PANINGGARAN VILLAGE**

Sarah Nabila¹, Wiwiek Natalya², Komang Setia Ananta³

Background: Hypertension is often called as the silent killer because it usually remains hidden, undetected, unfelt, and undiagnosed even for years. Hypertension can occur due to several causes such as heredity or unhealthy lifestyles such as obesity, physical activity, smoking, excessive salt intake, alcohol consumption, caffeine intakes, and psychological stress. One of the treatments for hypertension that can be done is by way of complementary therapy / non-pharmacological. Complementary therapy that can be done in hypertensive patients is progressive muscle relaxation therapy.

Methods: This scientific work is a case study, managing a hypertension group consisting of eight people. The intervention given to the treatment group was progressive muscle relaxation (PMR). The implementation was carried out three times in a week where the blood pressure was measured before and after the treatment.

Results: Based on the results of the case study it can be concluded that the implementation of PMR could decrease the participants' blood pressure. After 3 times implementation, the systolic decreased 5-15 mmHg and the diastolic decreased 5-10 mmHg. The results showed that PMR was effective in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Conclusion: Based on the research results, it can be concluded that the implementation of PMR to the hypertensive group could reduce their blood pressure.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation (PMR); Hypertension; Blood pressure*