



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Khusus Hipertensi

Nama : Dian Novita Sari

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

Pekalongan, 07 Agustus 2023

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

Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

ABSTRAK

Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2023

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Khusus Hipertensi

Dian Novita Sari, Dyah Putri Aryati

Latar Belakang: Penyakit tidak menular pada akhir-akhir ini sudah menjadi trend masalah kesehatan di Indonesia, salah satunya hipertensi. Prevalensi hipertensi didunia sebesar 22% dari total penduduk dunia. Hipertensi merupakan penyebab utama penyakit jantung dan stroke. Salah satu pengobatan hipertensi secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case study* dengan *one group pre-post test*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan format asuhan keperawatan, observasi, dan studi dokumentasi. Tindakan yang dilakukan berupa terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari.

Hasil: Sebagian besar responden yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan tekanan darah setelah tindakan dilakukan. Sebelum dilakukan terapi tekanan darah responden rata-rata 166/96 mmHg, setelah dilakukan terapi selama 3 hari mengalami penurunan menjadi rata-rata 134/84 mmHg.

Simpulan: Terapi relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan studi kasus yang telah dilaksanakan mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Hal tersebut merupakan salah satu upaya untuk mencegah atau mengendalikan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

The Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in the Hypertensive Patients

Dian Novita Sari, Dyah Putri Aryati

Background: Recently, non-communicable diseases have become a trend of health problems in Indonesia, including hypertension. The global prevalence of hypertension is 22% of the total world population. Hypertension is the main cause of heart disease and stroke. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is progressive muscle relaxation therapy. This study aimed to determine the implementation of progressive muscle relaxation therapy to reduce blood pressure in patients with hypertension.

Methods: This study was a case study with one group pre-post test. The data collection was carried out by interviews using the format of nursing care, observation, and documentation study. The action was given in the form of progressive muscle relaxation therapy for three days.

Results: Most of the respondents who underwent the progressive muscle relaxation therapy experienced a decrease in blood pressure after the procedure was carried out. Prior to therapy, the average of respondents' blood pressure was 166/96 mmHg. It decreased to 134/84 mmHg after the three days therapy.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy was effective for reducing blood pressure in hypertensive patients. Based on the result of this study, the majority of the respondents' blood pressure was reduced after being treated with the therapy as an effort to prevent or control hypertension.

Keywords: *Hypertension, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation*