

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung  
Jurusan Keperawatan Bandung  
Program Studi Diploma III Keperawatan Bandung  
Bandung, Juni 2021  
Devie Ratna Junita, P17320117072

**LITERATURE REVIEW : PENGARUN LATIHAN RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF (ROP) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
PADA PASIEN HIPERTENSI**

**ABSTRAK**

60 Hal, 5 Bab, 2 Bagan, 1 Tabel, 6 Gambar, 3 Lampiran

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka kejadian hipertensi di Indonesia, hipertensi dijuluki sebagai Silent Killer karena sering tanpa keluhan, dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun. Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera diatasi. Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan relatif murah dan tidak menimbulkan efek samping. Langkah awal pengobatan hipertensi non farmakologis adalah dengan menjalani pola hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan untuk jangka panjang dan tanpa efek samping dan waktu yang fleksibel. Terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, dengan desain penelitian systematic literature review, dengan tehnik pengambilan data sekunder yang didapatkan sebanyak 4 jurnal. Terdapat hasil dari 4 jurnal tersebut bahwa latihan relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, jadi terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif. Disarankan pelayanan dalam melakukan intervensi keperawatan untuk menerapkan latihan relaksasi otot progresif, untuk mencegah dan mengurangi prevalensi kejadian penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi

Daftar Pustaka : (2001 – 2020)

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Jurusan Keperawatan Bandung

Program Studi Diploma III Keperawatan Bandung

Bandung, June 2021

Devie Ratna Junita, P17320117072

**LITERATURE REVIEW : THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE  
RELAXATION (PMR) EXERCISE ON BLOOD PREASURE PRODUCTION  
IN HYPERTENSION PATIENTS**

**ABSTRACT**

60 page, 5 chapters, 2 chart, 1 tabels, 6 pictures, 3 attachments

This research is motivated by the high incidence of hypertension in Indonesia, hypertension is dubbed the Silent Killer because it is often without complaints, and is only known after complications occur. Hypertension has resulted in the death of about 8 million people every year. The incidence of hypertension that increases every year indicates that hypertension needs and must be addressed immediately. Treatment of hypertension consists of pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy has always been an option for hypertensive patients because the costs incurred are relatively cheap and do not cause side effects. The first step in non-pharmacological hypertension treatment is to lead a healthy lifestyle, one of which is complementary therapies such as progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation therapy is therapy that focuses on a muscle activity to reduce muscle tension. Progressive muscle relaxation can be done for the long term and without side effects and flexible time. This progressive muscle relaxation therapy is the cheapest method of relaxation therapy, easy to do, has no side effects, can make the mind feel calm and the body relax. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation exercise (ROP) on reducing blood pressure in hypertensive patients. The type of research used is descriptive research, with a systematic literature review research design, with secondary data collection techniques obtained as many as 4 journals. There are results from these 4 journals that progressive muscle relaxation exercises have an effect on reducing blood pressure, so there are differences before and after progressive muscle relaxation exercise. It is recommended that services in nursing interventions apply progressive muscle relaxation exercises, to prevent and reduce the prevalence of hypertension.

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation, Blood Preasure Production, Hypertension

**Bibliography :** (2001-2020)