

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Hilda Vartya Risqina
NIM. P17320319065

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah
pada Pasien Hipertensi di RS PMI Kota Bogor Tahun 2022

i-xi + 73 halaman, V BAB, 7 tabel, 9 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Jika hipertensi tetap tidak diketahui dan tidak dirawat, maka akan mengakibatkan kematian karena gagal jantung, infark miokard, stroke, atau gagal ginjal. Salah satu penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode penelitian:** Pada penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan jenis deskriptif, dimana data diperoleh dari mulai wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dengan mengukur tekanan darah sampai evaluasi. Penelitian ini menggunakan alat ukur *spygromanometer* yang sudah dikalibrasi dan stetoskop serta pedoman observasi. **Hasil:** Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari selama 10-15 menit, terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu 10-15 mmHg pada tekanan sistolik dan 5-10 mmHg pada tekanan diastolik. **Kesimpulan:** Relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Saran:** Bagi penderita hipertensi hendaknya dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : *Hipertensi, teknik relaksasi otot progresif, tekanan darah*

Daftar Pustaka : *26 sumber (2013-2022)*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Hilda Vartya Risqina
NIM. P17320319065

Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques for Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients at PMI Hospital Bogor City in 2022

i-xi + 73 pages, V CHAPTER, 7 tables, 9 attachment

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Hypertension is a silent killer where symptoms can vary in each individual. If left untreated, this disease can interfere with the function of other organs, especially vital organs such as the heart and kidneys. If hypertension remains unknown and untreated, it will result in death from heart failure, myocardial infarction, stroke, or kidney failure. One of the management of hypertension that can be done is by means of complementary therapy. One form of complementary therapy is progressive muscle relaxation therapy which aims to lower blood pressure. **Purpose:** To determine the application of progressive muscle relaxation techniques to decrease blood pressure in hypertensive patients. **Research method:** This research uses a case study design with a descriptive type, where data is obtained from interviews, observations, physical examinations by measuring blood pressure to evaluation. This study uses a calibrated sphygmomanometer and stethoscope as well as observation guidelines. **Results:** The results showed that after applying progressive muscle relaxation for 3 days with a frequency of 1 time a day for 10-15 minutes, there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients, namely 10-15 mmHg for systolic pressure and 5-10 mmHg for diastolic pressure. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation has been shown to be effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. **Suggestion:** Patients with hypertension should be able to do progressive muscle relaxation techniques to help lower or control blood pressure.

Keywords : Hypertension, progressive muscle relaxation techniques, blood pressure

Bibliography : 26 sources (2013-2022)