

ABSTRAK

Annisa Suci Wulandari (2023). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Wiwiek Delvira, M.Kep, (II) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep, Sp.KepMB.

Hipertensi merupakan penyakit yang sering disebut sebagai *silent killer*. Hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah diatas batas normal, mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Pengobatan pada klien hipertensi secara farmakologi dapat memberikan efek samping berbeda dengan pengobatan nonfarmakologi yang minim akan efek samping salah satunya terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan** dari penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. **Metode** yang digunakan adalah penelitian deskriptif studi kasus dengan menggunakan metode penelitian kualitatif yang dilakukan pada tanggal 10 - 15 April 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien yang menderita hipertensi. Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi yang dilaksanakan dalam waktu 25-30 menit selama 6 hari berturut-turut. **Hasil** studi kasus ini didapatkan penurunan tekanan darah pada subjek 1 tekanan darah awal 170/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg, subjek 2 tekanan darah awal 160/100 mmHg menurun menjadi 150/90 mmHg. Terapi relaksasi otot progresif secara rutin dapat menurunkan tekanan darah, karena Ketika tubuh dalam keadaan rileks maka tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi dan Tekanan darah

ABSTRACT

Annisa Suci Wulandari (2023). Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertension Clients in the Work Area of the Rejosari Health Center. Case Study Scientific Writing, Pekanbaru DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Riau Ministry of Health Health Polytechnic. Advisor (I) Ns. Wiwiek Delvira, M.Kep, (II) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep, Sp.KepMB.

Hypertension is a disease that is often referred to as a silent killer. Hypertension is a state of increased blood pressure on the walls of the arteries resulting in blood pressure above normal limits, causing the heart to work harder to circulate blood throughout the body through the blood vessels. Pharmacological treatment of hypertensive clients can have different side effects from non-pharmacological treatments that have minimal side effects, one of which is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to describe the application of progressive muscle relaxation therapy to reduce blood pressure in hypertensive clients. The method used was a case study descriptive research using a qualitative research method which was conducted on April 10 - 15 2023. The subjects in this study were two patients suffering from hypertension. The implementation of progressive muscle relaxation therapy is carried out by measuring blood pressure before and after carrying out the therapy which is carried out within 25-30 minutes for 6 consecutive days. The results of this case study found a decrease in blood pressure in subject 1 initial blood pressure of 170/100 mmHg to 150/90 mmHg, subject 2 initial blood pressure of 160/100 mmHg decreased to 150/90 mmHg. Progressive muscle relaxation therapy can routinely lower blood pressure, because when the body is relaxed, the body activates the parasympathetic nervous system which functions to lower blood pressure.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Hypertension, and Blood Pressure