

ABSTRAK

Faiza Afifa Marwa (2024). *Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Erni Forawati, S.Kep., M.Kep, (II) Husna, S.Kp, MKM

Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai di masyarakat dan penyakit ini sangat beresiko karena dapat menimbulkan komplikasi bagi yang terkena dampaknya. Hipertensi menyebabkan berbagai gejala seperti sakit kepala, rasa berat di tengkuk, pusing, susah tidur, dan mata berkunang-kunang. Faktor resiko seseorang yang mengalami hipertensi seperti jenis kelamin, riwayat keluarga dengan hipertensi, obesitas, status sosial ekonomi, dan edukasi. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan design studi kasus yang dilakukan pada 22-28 April 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien yang menderita hipertensi grade 2. Hasil penelitian diperoleh bahwa subjek 1 dan subjek 2 mengalami penurunan tekanan darah setelah mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif, dimana sebelum penerapan tekanan darah subjek 1 adalah 160/83, setelah penerapan di hari ke 7 tekanan darah menurun menjadi 155/78. Pada subjek 2 sebelum penerapan tekanan darah 215/131 dan setelah 7 hari penerapan tekanan darah menurun menjadi 185/105. Teknik relaksasi otot progresif dapat di terapkan oleh penderita hipertensi dengan rutin dan mudah dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.

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

ABSTRACT

Faiza Afifa Marwa (2024). Application of progressive muscle relaxation techniques to reduce blood pressure in hypertensive patients at the Rejosari Community Health Center, Pekanbaru City. Case Study Scientific Writing, DIII Nursing Study Program Pekanbaru, Department of Nursing, Health Polytechnic Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Ns. Erni Forawati, S. Kep., M.Kep, (II) Husna, S.Kp, MKM.

Hypertension is a disease that we often encounter in society and the disease is very risky because it can cause complications for those affected. Hypertension causes a variety of symptoms such as headaches, heaviness in the neck, dizziness, difficulty sleeping, and blind eyes. Risk factors for a person suffering from hypertension include gender, family history of high blood pressure, obesity, socio-economic status, and education. The aim of this study is to describe progressive muscle relaxation techniques to lower blood pressure. This type of research is descriptive with a design case study conducted on April 22-28, 2024. The subjects in this study were two patients suffering from grade 2 hypertension. The results of the study were obtained that subjects 1 and 2 experienced a decrease in blood pressure after applying the progressive muscle relaxation technique, where before the application of blood pressure subject 1 was 160/83, after the application on the 7th day the blood pressure decreased to 155/78. Progressive muscle relaxation techniques can be applied by hypertensive patients on a routine and easy to do independently to lower blood pressure

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation Technique