

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Penatalaksanaan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny.I Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sukawarna

**Ayu Uci Sundari**  
**2019**

**ABSTRAK**

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Maka dari itu hipertensi diperlukan penatalaksanaan yang tepat. Salah satunya penatalaksanaan non-farmakologi atau tanpa obat adalah dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penatalaksanaan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. I dengan hipertensi di Puskesmas Sukawarna. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan subyek penelitian yaitu usia >40 tahun dengan hipertensi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengkajian, observasi dan wawancara. Dari hasil penelitian selama ±3 hari melakukan teknik relaksasi otot progresif terdapat penurunan tekanan sistolik ±5-10 mmHg. Sehingga teknik relaksasi otot progresif ini berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sehingga dapat dijadikan salah satu teknik non-farmakologi untuk penderita hipertensi.

Pembimbing : Dhika Dharmansyah, S.Kep., Ners., M.Kep  
Kata kunci : Hipertensi, Tekanan darah, Terapi relaksasi otot progresif