

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  $\pm 3$  hari melakukan teknik relaksasi otot progresif terdapat penurunan tekanan sistolik  $\pm 5-10$  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