

ANALISIS PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN NILAI TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS. X BEKASI

Niken Dwi Wulandari

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab dari penyakit jantung dan pembuluh darah yang menjadi penyakit mematikan. Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi yaitu salah satu penyakit kronis yang mengakibatkan gagal jantung. Penderita hipertensi banyak yang belum mengetahui tindakan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah salah satunya dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah tindakan dengan cara mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan praktis. Tindakan relaksasi otot progresif ini dilakukan dengan cara mengistirahatkan otot, pikiran dan mental yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Tujuannya Untuk menganalisis tentang penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi di RS X Bekasi. Metode penulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif dan jenis penulisan ini adalah studi kasus. Hasil menunjukkan penerapan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi selama 3 hari, menunjukkan hasil yang cukup baik dan mampu menurunkan tekanan darah yang dirasakan pasien. Dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif mampu menurunkan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi

Kata kunci : Tekanan Darah, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

**ANALYSIS OF THE APPLICATION OF PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION TO REDUCE BLOOD
PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS
AT RS. X BEKASI**

Niken Dwi Wulandari

ABSTRACT

Hypertension is a cause of heart and blood vessel disease which is a deadly disease. Hypertension or commonly called high blood pressure is a chronic disease that causes heart failure. Many people with hypertension do not know about non-pharmacological measures to reduce blood pressure, one of which is progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation is an action by combining deep breathing exercises and a series of muscle contractions and relaxations that are very easy and practical. This progressive muscle relaxation action is carried out by resting the muscles, mind and mentally which aims to lower blood pressure. The purpose is to analyze the application of progressive muscle relaxation to a decrease in blood pressure values in hypertensive patients at RS X Bekasi. This writing method uses a qualitative approach that is descriptive and this type of writing is a case study. The results showed that the application of progressive muscle relaxation in hypertensive patients for 3 days showed quite good results and was able to reduce the patient's perceived blood pressure. It can be concluded that the application of progressive muscle relaxation can reduce blood pressure values in hypertensive patients

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation