

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RT 02 RW 09
PETORAN JEBRES SURAKARTA**

Christina Eka Marianita
Prrofesi Ners, Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta Email:
[christinaekamarianita.students@aika-
university.ac.id](mailto:christinaekamarianita.students@aika-university.ac.id)

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi yaitu keadaan meningkatnya tekanan darah seseorang melebihi batas normal, hal ini dapat menyebabkan naiknya angka kematian dan angka kesakitan. Salah satu cara untuk mengontrol hipertensi dengan cara relaksasi otot progresif. Teknik yang digunakan dengan menegangkan sekelompok otot kemudian rileks. Efek relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki kerja fisik dan memberi efek yang nyaman. Data (WHO) 2020, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 65,74% / mencapai 65 juta jiwa. Prevalensi hipertensi tahun 2023 di Puskesmas Ngoresan yang berusia ≥ 15 tahun di kelurahan Ngoresan 1339 kasus. **Tujuan:** untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** deskriptif dengan jumlah responden 2 yang memiliki penyakit hipertensi implementasinya menggunakan relaksasi otot progresif. **Hasil:** tekanan darah pada kedua responden sebelum dilakukan relaksasi otot progresif termasuk dalam kategori hipertensi sedang. Tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada kedua responden termasuk hipertensi ringan. **Kesimpulan:** terdapat hasil perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada kedua responden.

Kata kunci: *Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif*