

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PETORAN RT 03/RW 09 JEBRES SURAKARTA**

Tiara Wahyuningsih dan Sri Hartutik

tiarawahyuningsih.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hipertensi yaitu, suatu keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90mmHg, dengan pemeriksaan yang berulang. Angka kematian yang di sebabkan oleh penyakit tidak menular mencapai 41 juta jiwa di setiap tahun. Salah satu penanganan hipertensi nonfarmakologi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat menjadi metode efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Relaksasi otot progresif bekerja dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. **Tujuan :** Untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Petoran Rt 03/Rw.09, Jebres, Surakarta. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. **Hasil :** Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah diberikan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Tn.M 150/85 mmHg (derajat 1) dan pada Ny.S 140/70 mmHg (derajat 1). **Kesimpulan :** Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada Tn.M dan Ny.S.

Kata Kunci : *Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah*