

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG TERATAI
RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN SUMARSO WONOGIRI**

Siti Windari, Sumardi, Fida'Husain

Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: sitiwindari.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler dimana penderita memiliki tekanan darah diatas normal. Hasil observasi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri pada 15 April-18 Mei 2024 terdapat 21 kasus hipertensi. Hal ini dapat memicu munculnya stroke, jantung koroner dan kematian, beberapa terapi non farmakologis yang dapat diberikan adalah relaksasi otot progresif, terapi relaksasi autogenic, relaksasi dengan air bunga mawar. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi dari penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. **Metode:** Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus *pre test* dan *post test* yang dilakukan pada dua responden hipertensi dengan pengkajian, mengumpulkan data, dan penerapan 3 hari pada pagi dan sore hari dengan waktu 10-15 menit. **Hasil:** Hasil observasi tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada hari ke-1 sampai dengan hari ke-3 di mana kedua pasien mengalami penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *hipertensi, relaksasi otot progresif, tekanan darah*