

## ABSTRAK

### **Penerapan *relaksasi otot progresif* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny.S Di Kelurahan Jajar RW 05 Laweyan Kota Surakarta**

Budi Hindriyani 2017  
Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta  
Dosen Pembimbing I : Mulyaningsih S.Kep,Ns.M.Kep.  
Dosen Pembimbing II : Sri Hartutik S.Kep,Ns,M.Kes.

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Karena tak ada tanda dan gejala, Pengobatan non farmakologis *relaksasi otot progresif* merupakan terapi alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi. **Tujuan :** mendiskripsikan hasil implementasi penerapan *relaksasi otot progresif* terhadap penurunan tekanan darah pada Ny.S di Desa Jajar RT 05 RW 05 Kelurahan laweyan Kota Surakarta. **Metode :** Penelitian yang digunakan menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. **Hasil :**Penelitian dilakukan 5 hari setiap hari penerapan pada tanggal 13 juni 2017 sampai 17 juni 2017 di Kelurahan Jajar Kota Surakarta. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah penerapan. Setelah dilakukan penerapan *teknik relaksasi otot progresif* tekanan darah Ny.S mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 6 mmHg. **Kesimpulan :** Terdapat adanya pengaruh penerapan *teknik relaksasi otot progresif* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

**Kata Kunci :** *Hipertensi, Tekanan Darah, relaksasi otot progresif.*