

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI DUSUN JOYORAHARJAN RW 10 KELURAHAN  
PURWODININGRATAN  
KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA**

Della Veronika<sup>1</sup>, Mulyaningsih<sup>2</sup>, Nur Haryani<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta

<sup>3</sup> RSUD Kartini Karanganyar

[Dellaveronika2@gmail.com](mailto:Dellaveronika2@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan silent killer yang dapat menyebabkan komplikasi serius. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif menurunkan tekanan darah tanpa efek samping.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. **Metode:** Studi kasus deskriptif pada dua responden.

Intervensi dilakukan selama 10–15 menit, tiga kali dalam satu minggu. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Tekanan darah responden pertama menurun dari 158/108 mmHg menjadi 140/90 mmHg, responden kedua dari 160/100 mmHg menjadi 138/88 mmHg.

**Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah dan dapat menjadi alternatif penatalaksanaan nonfarmakologis pada hipertensi.

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