

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI DESA JEPORO KECAMATAN JATIPURNO
KABUPATEN WONOGIRI**

Rahma Nur Solikah, Eska Dwi Prajayanti
nursolikahrahma123@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang konstan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi tekanan darah dan memperburuk kondisi hipertensi. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, sementara itu angka kecemasan menurut WHO terjadi sebanyak 42% pada tahun 2020. Oleh karena itu, penting untuk mengelola kecemasan pada pasien hipertensi untuk meningkatkan kesehatan. Oleh sebab itu, perlu adanya terapi relaksasi progresif yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Terapi ini dapat menjadi alternatif pengobatan yang efektif untuk pasien hipertensi. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. **Metode;** Penerapan ini menggunakan metode studi kasus dengan melakukan observasi tingkat kecemasan pada kedua responden. **Hasil;** Setelah dilakukan penerapan selama 2 kali sehari dalam 1 minggu berturut-turut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi pada Ny. S dari skor 24 (cemas sedang) turun menjadi 20 (cemas ringan). Sedangkan pada Ny. T dari skor 22 (cemas sedang) turun menjadi 18 (cemas ringan). **Kesimpulan;** Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi progresif.

Kata Kunci: *Kecemasan, Hipertensi, Relaksasi Progresif*