

ABSTRAK

Muhammad Amrozi Triharyanto NIM B20141064 Program Studi D3 Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Riyani Wulandari, Ns., M.Kep 2. Ikrima Rahmasari, Ns., M.Kep
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI DUKUH NGLUNDU DESA DENGUNGAN KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanggulangan yang baik. Penanganan hipertensi selain menggunakan obat-obatan dapat juga dengan cara modifikasi gaya hidup. Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada di sekitar kita, seperti relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek rileks yang pada akhirnya berpengaruh terhadap nyeri kepala dan dilakukan kurang lebih 10 menit 1 kali per hari dalam 3 hari. Tujuan: Mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Metode: Instrumen penelitian menggunakan alat ukur <i>Verbal Descriptor Scale</i> sederhana dan alat ukur skala nyeri angka 0-10. Analisa data menggunakan analisa deskriptif. Hasil: Hasil yang didapatkan dari penelitian ini sebelum dilakukan teknik relaksasi skala nyeri sedang 4-6. Setelah dilakukan teknik relaksasi skala nyeri ringan 1-3. Simpulan: Terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi dan terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi.</p>	
Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri kepala, Relaksasi otot progresif	