

LITERATURE REVIEW

**EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

INTAN RACHMAWATI

NIM: 10118036



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS

Intan Rachmawati¹, Teti Agustin², Chita Widia³

Program Studi D III Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email: intaanrachma@gmail.com

ABSTRACT

Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological therapy to relax tense muscles, thereby lowering blood pressure. The purpose of the study was to find out several journals/articles related to the effectiveness of progressive muscle relaxation on blood pressure in patients with hypertension. This study uses a literature review research method. The population of articles used in this research are all articles on Google Scholar, Garuda, ProQuest, and Science Direct both in Indonesian and English. The number of samples is 20 articles with the title of research on the effectiveness of progressive muscle relaxation on blood pressure in patients with hypertension with the type of empirical research and literature review published in the last ten years. From the overall results of the study, it was found that progressive muscle relaxation was effective for reducing blood pressure in patients with hypertension. So it can be concluded that the application of this therapy will be more optimal if it is carried out continuously, accompanied by lifestyle changes, and regular blood pressure checks.

Keywords: progressive muscle relaxation, blood pressure, hypertension patients

Relaksasi otot progresif adalah terapi non farmakologis untuk merilekskan otot yang tegang, sehingga menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui beberapa jurnal/artikel yang berkaitan dengan efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review*. Populasi artikel yang digunakan dalam KTI ini seluruh artikel yang berada di *Google Scholar*, Garuda, *ProQuest*, dan *Science Direct* baik dengan bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Jumlah sampel 20 artikel dengan judul penelitiannya tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan jenis penelitian empiris dan *literature review* yang tahun terbitnya sepuluh tahun terakhir. Dari keseluruhan hasil penelitian, didapatkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sehingga dapat disimpulkan penerapan terapi ini akan lebih optimal jika dilakukan secara terus menerus, diiringi dengan perubahan gaya hidup, dan pemeriksaan tekanan darah secara teratur.

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