

**NILAI TEKANAN DARAH KLIEN HIPERTENSI SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIBEUREUM RW 01
KP PANGADEGAN**

KARYA TULIS ILMIAH



**ARIQ ADRIAN
NIM : 10120069**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**NILAI TEKANAN DARAH KLIEN HIPERTENSI SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIBEUREUM RW 01
KP PANGADEGAN**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**ARIQ ADRIAN
NIM : 10120069**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023

Ariq Adrian

Nilai Tekanan Darah Klien Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Rw 01 Kp Pangadegan

xii + 34 halaman + 7 tabel + 0 gambar + 0 grafik + 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik pada angka 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik pada angka 90 mmHg atau lebih. Pada sebagian orang yang menderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, hingga penderitanya tidak menyadari dengan kondisinya sampai terjadi kerusakan pada organ, sehingga hipertensi sering disebut sebagai *silent killer*. Tindakan dalam mengatasi penyakit hipertensi ini terbagi menjadi dua cara, yaitu pengobatan secara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu pengobatan non-farmakologis dalam mengatasi hipertensi berupa terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan suatu metode untuk membantu menurunkan tegangan otot sehingga tubuh menjadi rileks. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui nilai tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Metode penelitian yang digunakan berupa deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek studi kasus sebanyak lima responden selama lima hari. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur tekanan darah, standar operasional prosedur relaksasi otot progresif, dan alat tulis untuk mencatat hasil observasi yang diperlukan. Hasil penelitian didapat nilai tekanan darah sebelum relaksasi otot progresif pada lima responden memiliki tekanan darah sistolik rata-rata 150 mmHg, dan hasil tekanan darah diastolik rata-rata 90 mmHg, sedangkan hasil tekanan darah sesudah relaksasi otot progresif didapat nilai tekanan darah sistolik rata-rata 142 mmHg, dan hasil tekanan darah diastolik rata-rata 86 mmHg. Kesimpulan dari studi kasus tersebut bahwa terdapat pengaruh dari dilakukannya relaksasi otot progresif yaitu penurunan tekanan darah pada beberapa responden.

Kata Kunci : Hipertensi, Sistolik, Diastolik, Relaksasi Otot Progresif

Daftar Pustaka : 20 buah (2014-2022)

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2023

Ariq Adrian

Blood Pressure Values of Hypertensive Clients Before and After Progressive Muscle Relaxation in the Working Area of Cibeureum Health Center Rw 01 Kp Pangadegan

xii + 34 pages + 7 tables + 0 picture + 0 chart + 13 appendices

ABSTRACT

Hypertension is defined as systolic blood pressure of 140 mmHg or higher and diastolic blood pressure of 90 mmHg or higher. In some individuals with hypertension, no symptoms are manifested, leading to unawareness of the condition until organ damage occurs, hence the term “silent killer” for hypertension. The management of hypertension involves two approaches, pharmacological and non-pharmacological treatments. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is complementary therapy such as progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation is a method aimed at reducing muscle tension and promoting relaxation in the body. The purpose of this case study is to determine the blood pressure values of hypertensive patients before and after progressive muscle relaxation. The research method used is quantitative descriptive with a case study approach. The study subjects consist of five respondents observed for a period of five days. Data collection techniques include interviews and observations. The instruments used in this study include blood pressure measurement devices, standard operational procedures for progressive muscle relaxation, and writing tools for recording the necessary observations. The research findings indicate that the average systolic blood pressure of the five respondents before progressive muscle relaxation was 150 mmHg, and the average diastolic blood pressure was 90 mmHg. After the intervention, the average systolic blood pressure decreased to 142 mmHg, and the average diastolic blood pressure decreased to 86 mmHg. In conclusion, the study shows that progressive muscle relaxation has an effect on reducing blood pressure in some of the respondents. This non-pharmacological intervention can be considered as an adjunctive approach to managing hypertension.

Keywords : Hypertension, Systolic, Diastolic, Progressive Muscle Relaxation

Bibliography : 20 pieces (2014-2022)