

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI AKUT  
DI RUANG MELATI LANTAI 3 RSUD DR. SOEKARDJO  
KOTA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**YUNIA NURHALIZAH  
10121092**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI AKUT  
DI RUANG MELATI LANTAI 3 RSUD DR. SOEKARDJO  
KOTA TASIKMALAYA**

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

**KARYA TULIS ILMIAH**



**YUNIA NURHALIZAH  
10121092**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

## ABSTRAK

### **Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada Penderita Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut di Ruang Melati Lantai 3 RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya**

**Yunia Nurhalizah**

Program Studi D III Keperawatan, Univeritas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

#### **Abstrak**

Hipertensi sering disebut sebagai “*the silent killer*” dikarenakan penyakit ini sering timbul tanpa keluhan. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah secara tidak normal dan terus menerus, dimana lebih dari 140/90 mmHg. Relaksasi otot progresif adalah salah satu penatalaksanaan secara nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah dan juga menurunkan skala nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang melati lantai 3 RSUD dr. soekardjo kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan subyek sebanyak 2 orang yang mempunyai masalah yang sama yaitu hipertensi dengan masalah nyeri akut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subyek sebanyak 2 orang mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan teknik penerapan relaksasi otot progresif selama 30 menit, selama 3 kali pertemuan. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya penurunan skala nyeri pada penderita hipertensi dengan masalah nyeri akut setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Akut, Relaksasi Otot Progresif

#### **Abstract**

*Hypertension is often referred to as "the silent killer" because this disease often occurs without complaints. Hypertension is a condition where there is an abnormal and continuous increase in blood pressure, which is more than 140/90 mmHg. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological treatment that can reduce blood pressure and also reduce the pain scale. The aim of this study was to determine the application of progressive muscle relaxation techniques in hypertension sufferers with acute pain problems in the jasmine room on the 3rd floor of Dr. Soekardjo Regional Hospital, Tasikmalaya City. This research uses a descriptive case study method with subjects of 2 people who have the same problem, namely hypertension with acute pain problems. The results of the study showed that all 2 subjects experienced a decrease in the pain scale after being given the technique of applying progressive muscle relaxation for 30 minutes, over 3 meetings. The conclusion of this research is that there is a decrease in the pain scale in hypertension sufferers after applying the progressive muscle relaxation technique.*

*Keywords: Hypertension, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation*