

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN STROKE
DI RSUD dr SOEKARDJO TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



TOMI SUBIANTO

NIM : 11025122036

**PROGRAAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

2025

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, juni 2025

Tommi Subianto

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN STROKE DI RSUD dr
SOEKARDJO TASIKMALAYA**

xv + 68 halaman + 2 tabel + 15 gambar + 15 lampiran

ABSTRAK

Stroke merupakan kondisi akut akibat gangguan aliran darah ke otak, yang sering kali disertai dengan peningkatan tekanan darah. Sebagian besar pasien stroke mengalami hipertensi, terutama pada fase akut, akibat aktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan resistensi vaskular sistemik. Tekanan darah tinggi ini, jika tidak dikendalikan, dapat memperburuk kerusakan otak dan meningkatkan risiko komplikasi. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi otot progresif (ROP). Teknik ini bekerja dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga terjadi vasodilatasi yang menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik ROP terhadap penurunan tekanan darah pada pasien stroke. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien stroke non-hemoragik dengan hipertensi derajat 1. Intervensi ROP dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit per sesi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Responden pertama mengalami penurunan dari 150/80 mmHg menjadi 135/80 mmHg, dan responden kedua dari 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik ROP dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan aman dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien stroke.

Kata Kunci: Hipertensi, Intervensi Non Farmakologis, Relaksasi Otot Progresif, Steroke, Tekanan Darah.

Daftar Pustaka: 28 buah (2016 - 2025)

**STUDY PROGRAM OF DIPLOMA III IN NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Scientific Paper, June 2025

Tomi Subianto

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TECHNIQUE TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN STROKE PATIENTS AT
RSUD dr. SOEKARDJO TASIKMALAYA**

xv + 68 pages + 2 tables + 15 figures + 15 appendices

ABSTRACT

Stroke is an acute condition caused by a disruption of blood flow to the brain, often accompanied by an increase in blood pressure. The majority of stroke patients experience hypertension, particularly during the acute phase, due to activation of the sympathetic nervous system, which leads to vasoconstriction and increased systemic vascular resistance. If left uncontrolled, elevated blood pressure can worsen brain damage and increase the risk of complications. One effective non-pharmacological approach to lowering blood pressure is progressive muscle relaxation (PMR). This technique works by reducing sympathetic nervous activity and enhancing parasympathetic activity, resulting in vasodilation and a decrease in blood pressure. This study aims to determine the effect of PMR on reducing blood pressure in stroke patients. The research design used was descriptive with a case study approach involving two non-hemorrhagic stroke patients with stage 1 hypertension. The PMR intervention was administered for three consecutive days, with each session lasting 10–15 minutes. The results showed a decrease in blood pressure in both respondents. The first respondent's blood pressure decreased from 150/80 mmHg to 135/80 mmHg, and the second respondent's from 140/90 mmHg to 130/80 mmHg. These findings suggest that PMR can be an effective, simple, and safe non-pharmacological intervention to help lower blood pressure in stroke patients.

Keywords: *Hypertension, Non-Pharmacological Intervention, Progressive Muscle Relaxation, Stroke, Blood Pressure.*

References: *28 sources (2016–2025)*