

**PERAN KELUARGA DALAM PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



NIA KUSUMAWATI

NIM : 11025122161

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

2025

**PERAN KELUARGA DALAM PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

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



NIA KUSUMAWATI

NIM : 11025122161

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

2025

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

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Nia kusumawati

Peran Keluarga Dalam Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya

xvii + 165 halaman + 5 tabel + 15 gambar + 1 grafik + 1 bagan + 18 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat dan berisiko menimbulkan komplikasi apabila tidak ditangani dengan tepat. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengontrol tekanan darah adalah teknik relaksasi otot progresif. Peran keluarga sangat penting dalam mendampingi individu menjalani latihan secara rutin. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi keterlibatan keluarga dalam mendampingi latihan relaksasi otot progresif serta mengidentifikasi perubahan tekanan darah setelah intervensi dilakukan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif melalui observasi dan wawancara terhadap empat responden penderita hipertensi dan anggota keluarganya. Intervensi dilakukan selama 14 hari, dengan latihan relaksasi otot progresif berdurasi 10–15 menit per hari. Data tekanan darah dan frekuensi nadi diukur sebelum, selama, dan setelah intervensi. Persepsi serta keterlibatan keluarga dikaji melalui wawancara. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada seluruh responden setelah intervensi. Meskipun terjadi peningkatan frekuensi nadi pada beberapa responden, hal ini masih dalam batas fisiologis. Keluarga berperan aktif mendampingi latihan, memberikan dukungan emosional, mengingatkan jadwal, hingga ikut mempelajari teknik relaksasi. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif yang didampingi keluarga dapat membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Keterlibatan keluarga sangat berperan dalam meningkatkan motivasi, kedisiplinan, dan keberhasilan pelaksanaan latihan.

Kata Kunci: relaksasi otot progresif, hipertensi, dukungan keluarga

DIII NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY

Scientific Paper, June 2025

Nia kusumawati

The Role of Families in the Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Reduce Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Work Area of Kahuripan Health Center, Tasikmalaya City

xvii + 165 pages + 5 tables + 15 images + 1 line + 1 chart + 18 appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is a health problem that many people experience and poses a risk of complications if not managed properly. One non-pharmacological approach that can help control blood pressure is progressive muscle relaxation techniques. The role of the family is very important in supporting individuals to undertake the exercises regularly. **Objective:** This study aims to explore family involvement in facilitating progressive muscle relaxation exercises and to identify changes in blood pressure after the intervention is carried out. **Method:** This research uses a descriptive approach through observation and interviews with four respondents suffering from hypertension and their family members. The intervention was carried out for 14 days, with progressive muscle relaxation exercises lasting 10-15 minutes per day. Blood pressure and pulse frequency data were measured before, during, and after the intervention. Family perceptions and involvement were assessed through interviews. **Results:** The research results indicate a decrease in systolic and diastolic blood pressure in all respondents after the intervention. Although there was an increase in pulse rate in some respondents, this remains within physiological limits. The family played an active role in accompanying the exercises, providing emotional support, reminding of the schedule, and even participating in learning relaxation techniques. **Conclusion:** The progressive muscle relaxation technique accompanied by family can help lower blood pressure in patients with hypertension. Family involvement plays a significant role in enhancing motivation, discipline, and the successful implementation of exercises.

Keywords: progressive muscle relaxation, hypertension, family support