

ABSTRAK

EFEKTIVITAS TEHNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS MACCINI SAWAH

(Yusuf Arman Dahlan Wiranto)¹; Tutik Agustini²; Andi Mappanganro³;
Rizqy Iftitah Alam⁴

¹ Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

³ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

⁴ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi di masyarakat dan dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) telah digunakan sebagai alternatif terapi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah melalui pengurangan stres dan ketegangan otot. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus terhadap satu pasien berusia 73 tahun dengan hipertensi, yang mengalami keluhan nyeri tengkuk dan tekanan darah awal sebesar 165/92 mmHg. Intervensi dilakukan melalui pemberian terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap, hingga mencapai 141/80 mmHg, serta penurunan intensitas nyeri. Evaluasi menyeluruh menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan nyeri pada pasien hipertensi. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi tambahan yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas.

Kata kunci: hipertensi, tekanan darah, relaksasi otot progresif, keperawatan, intervensi non-farmakologis.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE IN REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE MACCINI SAWAH PUBLIC HEALTH CENTER

(Yusuf Arman Dahlan Wiranto)¹; Tutik Agustini²; Andi Mappanganro³; Rizqy Iftitah Alam⁴

¹Nursing Profession Student, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia Makassar

² Nursing Science Study Program, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia Makassar

³ Nursing Science Study Program, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia Makassar

⁴ Nursing Science Study Program, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia Makassar

Hypertension is one of the non-communicable diseases with high prevalence in the community and can cause serious complications if not treated properly. Non-pharmacological approaches such as progressive muscle relaxation (PMR) techniques have been used as alternative therapies aimed at lowering blood pressure by reducing stress and muscle tension. This study aims to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation techniques in lowering blood pressure in hypertensive patients. The method used is a case study of a 73-year-old patient with hypertension, who experienced complaints of neck pain and an initial blood pressure of 165/92 mmHg. The intervention was carried out by providing progressive muscle relaxation therapy for three consecutive days. The results showed a gradual decrease in blood pressure, reaching 141/80 mmHg, as well as a decrease in pain intensity. A comprehensive evaluation showed that progressive muscle relaxation techniques were effective in helping to lower blood pressure and reduce pain complaints in hypertensive patients. This intervention is recommended as an additional therapy that is safe and easy to apply in community nursing practice.

Keywords: *hypertension, blood pressure, progressive muscle relaxation, nursing, non-pharmacological intervention.*