

ABSTRAK

PENERAPAN OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAMPANG

(Agusrianti)¹; (Rahmawati Ramli dan Sudarman)¹

¹Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

agusrianti16@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi masih menjadi masalah utama di dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia. Hipertensi dijuluki Silent killer karena tidak menunjukkan gejala, sehingga perlu dilaksanakan penanganan untuk pengendalian hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi secara dini. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.

Metode : Penelitian ini merupakan studi kasus terhadap Ny.J sebagai subjek yang menderita nyeri kepala. Nyeri kepala digunakan untuk menilai subjek sesudah intervensi. Selain itu, data demografis dan karakteristik nyeri kronis, ansietas dan defisit Pengetahuan juga dikumpulkan.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan nyeri kepala. Subjek yang menerima Teknik relaksasi otot progresif juga melaporkan Ansietas, Defisit Pengetahuan klien terkait dengan penyakitnya berkurang dan penurunan frekuensi nyeri kepala menurun.

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi bermanfaat dalam menurunkan nyeri kepala. Hasil ini memberikan dasar yang kuat untuk merekomendasikan penerapan relaksasi otot progresif sebagai bagian dari strategi pengobatan yang komprehensif untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Nyeri ; Relaksasi Otot Progresif