Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Nurannisa
Tahun 2026
Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar
Muhammad Sahlan Zamaa, Ns.,Sp.Kep.M.B
Nurlina, S.Kep., Ns., M.Kep

# ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal dan dapat menimbulkan komplikasi aoabila tidak ditangani dengan baik.Selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi nonfarmakologis untuk membantu pengendalian tekanan darah, salah satunya terapi relaksasi otot progresif yang bekerja melalui penurunan ketegangan otot dan respons stres fisiologis.**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran perubahan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif pada dua responden penderita hipertensi. Intervensi dilakukan berupa terapi relaksasi otot progresif selama empat hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap sesi. Data tekanan darah diukur sebelum dan setelah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah kedua responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.Selain itu, responden juga mengalami penurunan keluhan seperti nyeri kepala dan ketegangan pada leher serta peningkatan rasa rileks dan kenyamanan tubuh. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif menunjukkan efektivitas dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan respons relaksasi tubuh.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah,