

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN MUSIK PADA NY “I” PENDERITA HIPERTENSI DI PEDUKUHAN MRISI PUSKESMAS KASIHAN II

Dewi Sarni A. Rahman¹, Suwarno²

E-mail: dewisarni66@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dari arteri yang bersifat sistemik alias berlangsung terus-menerus untuk jangka waktu lama. Penanganan hipertensi biasanya dengan mengonsumsi obat secara rutin. Kepatuhan dalam mengonsumsi obat pada penderita hipertensi juga sangat berpengaruh terhadap tekanan darah. Pada penatalaksanaan tekanan darah tinggi bisa dilakukan dengan non-farmakologi yaitu menggunakan teknik relaksasi otot progresif dengan music yang membantu merilekskan otot-otot tubuh atau sendi yang kaku.

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *penerapan tehnik relaksasi otot progresif dengan music pada penderita hipertensi*

Metodologi : Penelitian ini menggunakan metode penelitian observative

Hasil : tehnik relaksasi otot progresif dengan music dapat mengendalikan tekanan darah tinggi dari pengukuran awal 210/140 menjadi 203/130

Kesimpulan : Kesimpulan yang diperoleh dari hasil karya ilmiah akhir ners dengan judul penerapan tehnik relaksasi otot progresif dengan music pada penderita hipertensi disetiap pertemuan dilakukan tekanan darah sebelum dan sesudah ROP waktu 15-20 menit dapat menurunkan tekanan darah

Kata Kunci : *Hipertensi, Tehnik relaksasi otot progresif*

¹ Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
WITH MUSIC IN NY “I” SATISFIED WITH HYPERTENSION IN
PUSKESMAS KASIHAN II MRISION EDUCATION**

Dewi Sarni A. Rahman¹, Suwarno²

E-mail: dewisarni66@gmail.com

ABSTRAC

Background: Hypertension is an increase in blood pressure from the arteries that is systemic, aka it lasts continuously for a long time. Treatment of hypertension is usually by taking medication regularly. Adherence in taking medication in patients with hypertension also greatly affects blood pressure. The management of high blood pressure can be done non-pharmacologically, namely using progressive muscle relaxation techniques with music which helps relax the body's muscles or stiff joints.

Research objectives: This study aims to determine the application of progressive muscle relaxation techniques with music in hypertension sufferers

Methodology : This study used an observative-participatory research method

Results: progressive muscle relaxation technique with music can control high blood pressure from the initial measurement of 210/140 to 203/130

Conclusion: The conclusions obtained from the results of the nurse's final scientific work entitled the application of progressive muscle relaxation techniques with music in hypertensive patients at each meeting, blood pressure before and after ROP for 15-20 minutes can reduce blood pressure

Keywords: *Hypertension, Progressive muscle relaxation technique*

¹ Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta