

**PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA  
PASIEN TN. K DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KALASAN**

Messi Ayu Carolin<sup>1</sup>, Ferianto, M.Kep<sup>2</sup>

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jendral Ahmad Yani  
Yogyakarta, Jl.Brawijaya, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta  
(55294), Indonesia

E-mail: [messiayucarolin16@gmail.com](mailto:messiayucarolin16@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular dimana terjadi peningkatan tekanan darah lebih dari normal, pada tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Upaya penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan sebagai alternatifnya yaitu dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui adanya penurunan tekanan darah dengan keluarga yang menderita hipertensi dapat dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian jenis kuantitatif dengan rancangan *one group pretest-posttest pre experimental design*, dimana terapi ini dilakukan 2 kali selama 3 hari, dimana setiap sesi berlangsung selama 20 menit dan diukur tekanan darah pre maupun post intervensi.

**Hasil:** Setelah dilakukan intervensi diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi pada hari pertama 170/100 mmHg dan setelah 3 hari dilakukan intervensi menjadi 135/85 mmHg, sehingga terapi relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

**Kesimpulan:** Terapi non farmakologi relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi (S-1) Keperawatan Universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
INTERVENTION IN TN. K WITH HYPERTENSION IN KALASAN  
PUSKESMAS**

Messi Ayu Carolin<sup>1</sup>, Ferianto, M.Kep<sup>2</sup>

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jendral Ahmad Yani  
Yogyakarta, Jl.Brawijaya, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta  
(55294), Indonesia

E-mail: [messiyucarolin16@gmail.com](mailto:messiyucarolin16@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is a non-communicable disease where blood pressure increases more than normal, with a systolic pressure of more than 140 mmHg and a diastolic pressure of more than 90 mmHg. Efforts to manage hypertension can be carried out pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological therapy that can be done as an alternative is progressive muscle relaxation therapy.

**Research Objectives:** To determine the reduction in blood pressure in families suffering from hypertension, progressive muscle relaxation therapy can be carried out.

**Method:** This study used a quantitative research design with a one group pretest-posttest pre experimental design, where this therapy was carried out twice over 3 days, where each session lasted 20 minutes and pre- and post-intervention blood pressure was measured.

**Results:** After the intervention, the results showed that there was a decrease in blood pressure before the intervention on the first day to 170/100 mmHg and after 3 days of intervention to 135/85 mmHg, so that progressive muscle relaxation therapy can help reduce blood pressure in patients with hypertension.

**Conclusion:** Non-pharmacological therapy of progressive muscle relaxation can help reduce high blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Therapy.

---

<sup>1</sup> Nursing Professional Education Student, Jendral Ahmad Yani University Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer in the Nursing Study Program (S-1) at Jendral Ahmad Yani University Yogyakarta