

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH  
KEPERAWATAN NYERI AKUT DAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF DI RUMAH SAKIT PERTAMINA CILACAP**

*Nursing care for hypertension patients with acute pain nursing problems and the application of  
progressive muscle relaxation techniques at Pertamina Hospital Cilacap*

Marlina Setiyawati<sup>1</sup>, Sodikin<sup>2</sup>,  
<sup>1,2</sup>, Universitas Al- Irsyad Cilacap  
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap  
Email : [setiyawatimarlina@gmail.com](mailto:setiyawatimarlina@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Individu bisa dinilai terkena hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Lansia termasuk kelompok yang rentan pada hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi terbagi dalam dua upaya yakni non farmakologis dan farmakologis. Pemberian terapi non farmakologis diantaranya melalui relaksasi otot progresif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif melalui asuhan keperawatan secara komprehensif yang diterapkan dalam waktu 15-30 menit dalam 3 hari secara rutin. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil aplikasi menunjukkan relaksasi otot progresif efektif sebagai penurunan tekanan darah. Saran dari penulis yaitu terapi ini dapat diterapkan sendiri oleh keluarga pasien sehingga dapat lebih menghemat biaya perawatan pasien. Bagi pasien dan keluarga yang mengalami tekanan darah tinggi dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri karena relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci :** otot progresif, hipertensi, tekanan darah

**ABSTRACT**

*Hypertension is a condition where a person's blood pressure increases above normal, resulting in increased morbidity and mortality. Individuals can be considered to have hypertension if systolic blood pressure is >140 mmHg and diastolik >90 mmHg. The elderly are a group that is vulnerable to hypertension. Hypertension management is divided into two efforts, namely non-pharmacological and pharmacological. Non-pharmacological therapy includes progressive muscle relaxation. Data analysis was carried out using descriptive analysis through comprehensive nursing care which was applied routinely for 10-20 minutes in 3 days. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on lowering blood pressure in patients with hypertension. The results of the application showed that progressive muscle relaxation was effective in lowering blood pressure. The author's suggestion is that this therapy can be applied by the patient's family themselves so that it can save more on patient care costs. For patients and families who experience high blood pressure, they can do progressive muscle relaxation techniques independently because progressive muscle relaxation can help lower blood pressure.*

**Keywords:** progressive muscle, hypertension, blood pressure