

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA PASIEN HIPERTENSI  
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PEMELIHARAAN KESEHATAN  
TIDAK EFEKTIF DAN PENERAPAN TINDAKAN PROGRESIF  
MUSKULAR RELAKSASI (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH DI DUSUN CIGINTUNG DESA CARUY KECAMATAN CIPARI**

**Sindi Yulia Iryani<sup>1</sup>, Ahmad Kusnaeni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Al-Irsyad Cilacap  
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap  
Email : [sindiyulia782@gmail.com](mailto:sindiyulia782@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** : Keluarga adalah sekelompok manusia yang terdiri dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan darah (garis keturunan langsung, atau adopsi) yang tinggal dalam satu atap serta saling mempengaruhi satu sama lain. Keluarga dengan tipe lanjut usia sangat rentan terkena penyakit degeneratif salah satunya hipertensi. Faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu pola makan dan gaya hidup yang bisa berdampak pada tekanan darah tinggi. Kecenderungan keluarga selama ini kurang mengetahui pola makan dan gaya hidup yang sehat untuk penanganan yang dapat menurunkan tekanan darah. **Tujuan** : Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah untuk memahami dan mempelajari mengenai Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Dengan Prioritas Masalah Defisit Pengetahuan dan Penerapan Tindakan Progresif Muskular Relaksasi (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Dusun Cigintung Desa Caruy Kecamatan Cipari. **Metode** : Metode karya ilmiah ini menggunakan metode pedoman observasi tentang terapi progresif muscular relaksasi sesuai dengan Standar Operasional Prosedur dan literatur jurnal. **Hasil** : KIAN ini menunjukkan bahwa tindakan progresif muscular relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. **Kesimpulan** : Pada awal pengkajian tekanan darah pasien 160/90 mmHg. Setelah dilakukan implemmentasi selama 3 kali pertemuan, pasien dan keluarga diberikan pendidikan kesehatan terkait hipertensi, diit pasien hipertensi dan diberikan cara untuk menurunkan tekanan darah tingginya menjadi 147/70 mmHg, serta pasien dan keluarga mampu memahami tentang hipertensi dan mampu merawat penderita hipertensi. Dan setelah dilakukan penerapan intervensi progresif muscular relaksasi, tekanan darah tingginya menurun dari sebelumnya.

**Kata kunci** : Hipertensi, , Progresif Muskular Relaksasi

**FAMILY NURSING CARE IN HYPERTENSIVE PATIENTS WITH  
INEFFECTIVE HEALTH MAINTENANCE NURSING PROBLEMS AND  
THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCULAR RELAXATION  
MEASURES (PMR) ON LOWERING BLOOD PRESSURE IN CIGINTUNG  
HAMLET, CARUY VILLAGE, CIPARI DISTRICT**

**Sindi Yulia Iryani<sup>1</sup>, Ahmad Kusnaeni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email : [sindiyulia782@gmail.com](mailto:sindiyulia782@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Introduction:** A family is a group of humans consisting of two or more individuals who are related by blood (direct lineage, or adoption) who live under the same roof and influence each other. Families with elderly types are very vulnerable to degenerative diseases, one of which is hypertension. Factors that can cause hypertension are diet and lifestyle that can have an impact on high blood pressure. The tendency of the family so far is not to know a healthy diet and lifestyle for treatment that can lower blood pressure. **Objective:** The writing of this Final Scientific Paper is to understand and learn about Family Nursing Care in Hypertensive Patients with Priority Knowledge Deficit Problems and the Application of Progressive Muscular Relaxation (PMR) Measures to Reduce High Blood Pressure in Cigintung Hamlet, Caruy Village, Cipari District. **Method:** This scientific work method uses observational guideline methods on progressive muscular relaxation therapy in accordance with Standard Operating Procedures and journal literature. **Results:** This KIAN shows that the progressive action of muscular relaxation has been shown to be effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. **Conclusion:** At the beginning of the patient's blood pressure assessment 160/90 mmHg. After implementation for 3 meetings, patients and families were given health education related to hypertension, diit hypertension patients and given ways to reduce their high blood pressure to 147/70 mmHg, As well as patients and families are able to understand about hypertension and are able to treat people with hypertension. And after the implementation of progressive muscular relaxation interventions, higher blood pressure decreased than before.

**Keywords :** *Hypertension, , Progressive Muscular Relaxation*