

Analisis asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi melalui penerapan relaksasi otot progresif = Analysis of family nursing care with hypertension through progressive muscle relaxation

Alyani Yasmin, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507426&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di Indonesia. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi di masyarakat ialah menganjurkan pengobatan rutin sesuai anjuran dokter serta modifikasi gaya hidup, meliputi pola diet, aktivitas fisik, serta pengelolaan stress. Tindakan Relaksasi Otot Progresif diberikan dengan tujuan menurunkan tekanan darah, manajemen stress, serta mengurangi ketegangan otot. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, terlihat perubahan perilaku pada keluarga dengan adanya asuhan keperawatan serta intervensi Relaksasi Otot Progresif. Penurunan tekanan darah juga terjadi setelah dilakukannya rangkaian intervensi keperawatan. Pengelolaan diet, pelaksanaan aktivitas fisik rutin, serta manajemen stres perlu dilakukan keluarga untuk mengendalikan tekanan darah. Tindakan Relaksasi Otot Progresif yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan oleh tenaga terlatih demi meningkatkan kesehatan keluarga.

.....Hypertension is a health issue that often occurred in Indonesia. Recommendation to reduce hypertension problem is by suggesting medication therapy to a physician and lifestyle modification, including maintenance of good diet pattern, routine physical activity, stress management. The Act of Progressive Muscle Relaxation is administered by the aim of reducing high blood pressure, stress management, and lessen muscle stiffness. Based on the given evaluation, behavioral changes are occurred after the application of nursing care and Progressive Muscle Relaxation. Diet, routine physical activity, and stress management is essential to reduce blood pressure. Progressive muscle relaxation have to used by professionals to increase the state of family health.