

**Analisis Praktik Klinik Keperawatan Keluarga Ibu S (59 Tahun)
Masalah Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif =
Analysis of Family Nursing Clinical Practice Mrs. S (59 Years old)
Hypertension Problems with Progressive Muscle Relaxation
Intervention**

Sari Nabila, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920558756&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian di dunia. Globalisasi pada masyarakat perkotaan dengan perubahan gaya hidup perkotaan meningkatkan faktor risiko hipertensi. Apabila hal tersebut dilanjutkan, akan terjadi peningkatan prevalensi dan prognosis hipertensi di wilayah perkotaan. Salah satu upaya nonfarmakologi penatalaksanaan hipertensi adalah manajemen stress dengan relaksasi otot progresif (ROP). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis keefektifan penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Metode praktik melakukan intervensi ROP sederhana selama 30 menit dilakukan 2 kali sehari dalam 5 hari. Intervensi dikombinasikan dengan pendidikan kesehatan, patuh minum obat, pengaturan diet dan peningkatan aktivitas. Setelah pemberian intervensi terjadi penurunan tekanan darah dari hipertensi derajat II menjadi I dengan rata-rata penurunan sistolik 3 mmHg dan diastolik 3,8 mmHg setelah ROP. ROP direkomendasikan dapat diaplikasikan secara mandiri di rumah dengan membuat media yang dapat disebarluaskan baik dalam bentuk poster ataupun leaflet melalui program KPLDH di wilayah DKI Jakarta.

.....Hypertension is a non-communicable disease which is one of the causes of death in the world. Globalization in urban communities with changes in urban lifestyles increases the risk factors for hypertension. If this is continued, there will be an increase in the prevalence and prognosis of hypertension in urban areas. One of the non-pharmacological efforts to manage hypertension is stress management with progressive muscle relaxation (ROP). The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the application of progressive muscle relaxation in reducing blood pressure in patients with hypertension. The practical method of conducting a simple ROP intervention for 30 minutes is done 2 times a day for 5 days. The intervention was combined with health education, adherence to medication, diet management and increased activity. After the intervention, there was a decrease in blood pressure from hypertension grade II to I with an average decrease in systolic of 3 mmHg and diastolic of 3.8 mmHg after ROP. It is recommended that ROP can be applied independently at home by making media that can be disseminated either in the form of posters or leaflets through the KPLDH program in the DKI Jakarta area.