

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
STIKES MERCUBAKTIJAYA PADANG
Karya Tulis Ilmiah Ners (KIN), September 2023
Wilatri Marda, S.Kep**

**Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. S Dengan Tahapan
Perkembangan Dewasa Awal Dengan Penyakit Hipertensi Pada
Ny. M Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Latihan
Progressive Muscle Relaxation Untuk Menurunkan
Tekanan Darah Di Wilayah Kerja
Puskesmas Air Dingin Padang**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Angka kejadian hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Data (WHO, 2021) diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Tujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan keluarga pada Ny. M yang mengalami hipertensi dengan evidence based practice latihan relaksasi otot progresif pada Ny. M yaitu menurunkan ketegangan otot, sakit kepala, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan 160/90 mmHg dan setelah dilakukan 150/80 mmHg.

Salah satu bentuk terapi komplementer ialah latihan relaksasi otot progresif yang merupakan prosedur untuk mengurangi ketegangan atau kecemasan dengan cara melatih penderita untuk merilekskan otot dalam tubuh. Relaksasi otot progresif dengan cara menegangkan dan melemaskan otot sehinggalah dapat membantu menurunkan tekanan darah. Relaksasi Otot Progresif ini dilakukan 1 kali sehari selama 15-20 menit selama 5 hari. Hasil menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diharapkan dengan memberikan asuhan keperawatan, keluarga mampu berperan aktif dalam merawat anggota keluarga yang sakit, dapat meningkatkan kemampuan perawatan secara mandiri dan menganalisis evidence based practice latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Tekanan Darah (Hipertensi), Teknik Relaksasi Otot Progresif (PMR)

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
STIKES MERCUBAKTIJAYA PADANG
Karya Tulis Ilmiah Ners (KIN), September 2023
Wilatri Marda, S.Kep**

**Family Nursing Care Analysis on Mr. S With Early Adult Developmental
Stages With Hypertension InMrs. M Given Evidence Based Practice Exercises
Progressive Muscle Relaxation To Lose Blood
Pressure In The Work Area Padang
Cold Water Health Center**

ABSTRACK

Hypertension is a condition where systolic blood pressure increases to more than 140 mmHg and diastolic blood pressure to more than 90 mmHg. The incidence of hypertension is increasing every year. Data (WHO, 2021) estimates that 1.28 billion adults aged 30-79 years worldwide suffer from hypertension. The aim is to apply family nursing care to Mrs. M, who has hypertension with evidence based practice of progressive muscle relaxation exercises on Mrs. M, namely reducing muscle tension, headaches, reducing systolic and diastolic blood pressure. The results of the blood pressure examination before it was carried out were 160/90 mmHg and after it was carried out it was 150/80 mmHg.

One form of complementary therapy is progressive muscle relaxation training, which is a procedure to reduce tension or anxiety by training sufferers to relax the muscles in the body. Progressive muscle relaxation by tensing and relaxing the muscles can help lower blood pressure. Progressive Muscle Relaxation is carried out once a day for 15-20 minutes for 5 days. The results show that progressive muscle relaxation training is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that by providing nursing care, families will be able to play an active role in caring for sick family members, can improve their ability to care independently and analyze evidence based practice of progressive muscle relaxation exercises to lower blood pressure.

Keyword : Hypertension, Progressive Muscle Relaxation