**PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI**

Mike Fitriani\*, Vina Dwi Lestari\*, Erwinsyah\*\*\*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi

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

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sangat penting sebagai media pengangkut oksigen serta zat-zat lain yang di perlukan bagi kehidupan sel-sel tubuh, faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah : umur, jenis kelamin,aktifitas fisik dan gaya hidup. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan relaksasi otot progresif. Tehnik relaksasi otot progresif merupakan terapi aktifitas otot untuk menurunkan ketegangngan pada otot dengan melakukan tehnik relaksasi agar rileks.

**Tujuan:** Menerapkan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif (*Quasi Experiment*).

**Hasil:** Dari pre-test dan post-test, dimana tekanan darah responden setelah dilakukan relaksasi otot progresif terjadi penurunan.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan penerapan tehnik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan tekanan darah.

**Saran:**  Sebaiknya perlu dikembangkan tentang bagaimana pengobatan non-farmakologi dengan penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata kunci:** Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi

vi