

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TANJUNGPURUN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024
Nada Nabila

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS II KOTABUMI, LAMPUNG UTARA
xx + 49 halaman + 5 tabel + 2 gambar + 1 diagram + 6 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Keadaan seseorang yang mengalami hipertensi dapat menimbulkan rasa jantung berdebar-debar, kepala terasa pusing, sulit tidur, dan merasa tremor. Dari keluhan tersebut termasuk kedalam tanda dan gejala dari kecemasan. Kecemasan tersebut dapat diatasi relaksasi otot progresif karena dapat mempengaruhi hipotalamus yang menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung. Metode dalam penelitian menggunakan tindakan keperawatan berupa penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap 1 orang pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara yang dilaporkan dalam bentuk studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan keperawatan berupa penerapan teknik relaksasi otot progresif pada satu klien terjadi penurunan tanda dan gejala ansietas dari 75 % menjadi 25 %. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tindakan keperawatan teknik relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan ansietas. Perawat diharapkan dapat memberikan tindakan keperawatan teknik relaksasi otot progresif pada pasien ansietas di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara .

Kata kunci : Hipertensi , Ansietas, Relaksasi Otot Progresif
Daftar bacaan : 14 (2016 – 2023)

HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH TANJUNGPUR
NURSING DEPARTMENT
DIPLOMA NURSING PROGRAM KOTABUMI
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2024
Nada Nabila

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES
IN HYPERTENSION PATIENTS WITH ANXIETY NURSING PROBLEMS IN
THE WORKING AREA OF PUSKESMAS II KOTABUMI, LAMPUNG
UTARA

xx + 49 pages + 5 tables + 4 pictures + 1 diagram + 6 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. The condition of someone who has hypertension can cause a feeling of pounding heart, dizziness, difficulty sleeping, and tremors. These complaints are included in the signs and symptoms of anxiety. This anxiety can be overcome by progressive muscle relaxation because it can affect the hypothalamus which reduces the work of the sympathetic nervous system by increasing the work of the parasympathetic nerves, thereby reducing the level of anxiety in hypertensive patients. This study aims to determine the application of the Progressive Muscle Relaxation technique to reduce anxiety in hypertension sufferers in the Kotabumi II Lampung Community Health Center Work Area. The research method used nursing actions in the form of applying progressive muscle relaxation techniques to 1 hypertensive patient with anxiety nursing problems in the Kotabumi II Health Center Working Area, North Lampung, which was reported in the form of a case study. The results of the study showed that after being given nursing action in the form of applying progressive muscle relaxation techniques to one client, signs and symptoms of anxiety decreased from 75% to 25%. The conclusion from this research is that nursing actions using progressive muscle relaxation techniques can effectively reduce anxiety. Nurses are expected to be able to provide nursing actions with progressive muscle relaxation techniques to anxiety patients in the working area of the Kotabumi II North Lampung Community Health Center..

Keywords : Hypertension, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation
Reference : 14 (2016 – 2023)