

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA MASALAH MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF NY.E DENGAN HIPERTENSI DAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RIUNG BANDUNG

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Manajemen kesehatan keluarga yang tidak efektif dapat memperburuk kondisi pasien. Relaksasi otot progresif merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah. Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan terhadap Ny.E yang mengalami hipertensi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan survei terhadap keluarga pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi kesehatan dan penerapan relaksasi otot progresif. SOP yang digunakan mencakup persiapan pasien, instruksi teknik relaksasi, dan evaluasi hasil.

Hasil: Tekanan darah sebelum intervensi adalah 160/105 mmHg. Setelah relaksasi otot progresif, tekanan darah turun menjadi 155/100 mmHg. Pasien menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap pengelolaan hipertensi. Diskusi: SOP relaksasi otot progresif melibatkan posisi nyaman, kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap, serta pernapasan terkontrol. Teknik ini membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan relaksasi tubuh. Relaksasi otot progresif efektif sebagai terapi tambahan dalam manajemen hipertensi. SOP ini dapat diterapkan secara mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan , Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

Daftar Pustaka : Buku: 23 referensi

Jurnal: 16 referensi

**ANALYSIS OF NURSING CARE IN NY.T INEFFECTIVE FAMILY
HEALTH MANAGEMENT PROBLEMS WITH HYPERTENSION AND
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN THE WORKING AREA OF
RIUNG PUSKESMAS
BANDUNG**

ABSTRACT

Hypertension is a chronic condition that increases the risk of complications such as stroke and heart disease. Ineffective family health management can worsen the patient's condition. Progressive muscle relaxation is a proven non-pharmacological intervention that helps lower blood pressure. Methods: This study uses a case study method with a nursing care approach for Mrs. E, who has hypertension. Data collection was conducted through interviews, observations, and family surveys in the working area of Riung Bandung Health Center. The intervention included health education and the application of progressive muscle relaxation. The SOP used includes patient preparation, step-by-step relaxation instructions, and evaluation of results. Results: The patient's blood pressure before the intervention was 160/105 mmHg. After applying progressive muscle relaxation, blood pressure decreased to 155/100 mmHg. The patient also demonstrated a better understanding of hypertension management.

Discussion: The SOP for progressive muscle relaxation involves maintaining a comfortable position, sequential muscle contraction and relaxation, and controlled breathing. This technique aids in lowering blood pressure by promoting overall body relaxation. Progressive muscle relaxation is effective as an additional therapy for hypertension management. This SOP can be applied independently to improve the quality of life for hypertension patients.

Keywords : Nursing Care, Hypertension Progressive Muscle Relaxation,

Bibliography : Books: 23 references
Journals: 16 references