

## ABSTRAK

Hipertensi seringkali disebut sebagai *silent killer*. Hal ini dikarenakan hipertensi termasuk penyakit mematikan yang tanpa disertai gejala-gejala terlebih dahulu sebagai peringatan. Munculnya gejala tersebut seringkali dianggap gangguan biasa, sehingga penderita terlambat menyadari datangnya penyakit. kasus hipertensi sedang maupun berat gejala yang dialami oleh klien salah satunya nyeri kepala (rasa berat di tengkuk). Tindakan yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri yaitu tehnik *progressive muscle relaxation* (PMR). Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik *progressive muscle relaxation* (PMR) pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Azzahra 2 RSI Jemursari Surabaya

Metodenya yaitu studi kasus dengan melakukan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi dengan memfokuskan intervensi pada tehnik *progressive muscle relaxation* (PMR).

Hasil penurunan nyeri yang dialami pasien selama tiga hari perawatan yaitu pada hari pertama skala nyeri 4 (sedang) menjadi skala nyeri 2 (ringan) pada hari ketiga perawatan.

*progressive muscle relaxation* (PMR) berpengaruh terhadap penurunan nyeri. Pasien Hipertensi dapat menerapkan tehnik Relaksasi Otot Progresif secara mandiri di ruang Azzahra 2 RSI Jemursari Surabaya. Perawat diharapkan dapat menerapkan secara terus menerus tehnik *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap pasien dengan manfaat sebagai merilekskan otot, dan penurunan tingkat nyeri

Kata kunci: Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif