

ABSTRAK

Masalah pada Ny. M adalah Ny. M memiliki riwayat menderita penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) sering mengeluh nyeri kepala dan tidak pernah melakukan pengobatan nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri. Tujuan penelitian adalah untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif dengan masalah keperawatan nyeri (kepala bagian belakang) pada lansia hipertensi di UPT Griya Werdha Surabaya.

Desain penelitian menggunakan studi kasus, dilakukan pada satu pasien yaitu Ny. M dengan diagnosa medis hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut. Metode pengumpulan data dengan menggunakan format pengkajian gerontik dengan melakukan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan penerapan teknik relaksasi otot progresif. Penerapan terapi teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 15-20 menit setiap hari selama 4 hari sampai hari ke empat.

Setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif terjadi penurunan skala nyeri, sebelum dilakukan relaksasi otot progresif skala nyeri 5 dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif skala nyeri menjadi 0.

Simpulan penelitian relaksasi otot progresif yang dilakukan pada penderita hipertensi memberikan dampak penurunan nyeri dari skala 5 menjadi skala 0. Disarankan pada klien untuk dapat tetap melakukan terapi relaksasi otot progresif setiap hari agar skala nyeri tidak bertambah.

Kata kunci: Hipertensi, nyeri, relaksasi otot progresif