

ABSTRAK

Congestive Heart Failure atau gagal jantung merupakan ketidakmampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan jaringan terhadap oksigen dengan volume darah yang tidak cukup sehingga terjadi penurunan metabolisme, ditandai dengan gejala sesak nafas, batuk, mudah lelah serta Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang dikembangkan. Dampak positif dari tindakan pemberian terapi PMR yaitu dapat merilekskan otot-otot, mengurangi rasa nyeri, mengurangi kecemasan dan depresi, membantu meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan** dari literature review ini ditujukan untuk mengetahui sejauh mana rebusan air daun salam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi berdasarkan study empiris 5 tahun terakhir. **Metode** yang dilakukan adalah Pencarian jurnal menggunakan database Pubmed, Sinta dan scholar artikel dengan topik yang diterbitkan dalam bahasa inggris dari tahun 2019-2024 kemudian di screening menggunakan metode Prisma. Hasil **literature review** ini memanfaatkan DSVIA dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan penyusunan laporan. Artikel dipilih dengan pilihan jurnal, pilihan abstrak, dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga jurnal yang ditemukan untuk diselidiki. **Hasil** hasil analisis *literatur review* terdapat 6 jurnal yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa *progressive muscle relaxation* terhadap ansietas pada pasien *congestive heart failure*, efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sehingga dapat menjadi alternatif terapi komplementer. Berdasarkan hal tersebut juga diharapkan klien dapat melakukan latihan relaksasi otot progresif secara berulang dan kontin. Ketika klien merasa cemas, insomnia, ataupun merasakan terjadinya ketegangan otot.

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation and anxiety anda patient CHF*".