

LITERATUR REVIEW PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Sri Rejeki¹, Tita Rohita², Reni Hertini³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Latar Hipertensi sering disebut sebagai “The Silent Killer” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah berdasarkan kajian pustaka dari artikel ilmiah yang diterbitkan di jurnal nasional dan internasional. Desain penelitian yang digunakan adalah *literatur review*. Subjek penelitian jurnal yang dilakukan dengan menggunakan database berupa *google scholar*, *Pubmed*, dan *Onesearch*. Pencarian jurnal dilakukan pada bulan April-Mei 2024. Temuan jurnal yang digunakan pada penelitian ini adalah kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil pencarian didapatkan 10 jurnal yang relevan. Proses penilaian kualitas jurnal dengan menggunakan JBI *Critical Appraisal*. **Hasil:** Sepuluh studi tersebut yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan berbagai cara dan metode. Teknik ini jika dilakukan secara teratur, rileks, dan konsisten, mampu membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan berbagai cara dan metode. Teknik ini, jika dilakukan secara teratur, rileks, dan konsisten, mampu membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi

Tahun : 2024

**LITERATURE REVIEW THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION EXERCISES (ROP) ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS**

Sri Rejeki¹, Tita Rohita², Reni Hertini³
Faculty of Health Sciences, Galuh University

ABSTRACT

Hypertension is often referred to as "The Silent Killer" because it often goes without complaints, so sufferers do not know they have hypertension and only find out after complications occur. Hypertension will depend on the magnitude of the increase in blood pressure and the length of time the blood pressure condition has been undiagnosed and untreated. The body organs that are targeted include the brain, eyes, heart, kidneys and can also affect peripheral arteries. The aim of this research is to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing blood pressure based on a literature review of scientific articles published in national journals and international. The research design used was a literature review. Journal research subjects were carried out using databases in the form of Google Scholar, Pubmed, and Onesearch. The journal search was carried out in April-May 2024. The journal findings used in this research were from the last 10 years. The search results obtained 10 relevant journals. Journal quality assessment process using JBI Critical Appraisal. Results: The tens studies that contributed to reducing blood pressure by applying progressive muscle relaxation techniques were proven to be effective in reducing blood pressure in hypertensive patients using various means and methods. If this technique is done regularly, relaxed and consistently, it can help reduce blood pressure significantly. Conclusion: The progressive muscle relaxation technique has been proven to be effective in reducing blood pressure in hypertensive patients using various means and methods. This technique, if done regularly, relaxed and consistently, can help reduce blood pressure significantly.

Keywords : *Progressive Muscle Relaxation, Hypertension*

Year : 2024