

Analisis praktik klinik keperawatan kesehatan masyarakat perkotaan:  
Relaksasi otot progresif dan napas dalam untuk mengontrol hipertensi  
pada pasien gagal ginjal kronis = Analysis of urban community health  
nursing clinical practice : Progressive muscle relaxation and deep  
breathing to control hypertension in patients with chronic kidney failure

Mia Astridivia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20459698&lokasi=lokal>

---

Abstrak

**ABSTRAK**

Pasien gagal ginjal kronis rentan mengalami stress dan ansietas karena hospitalisasi dan perubahan kehidupan selanjutnya. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Target tekanan darah bagi pasien dengan gagal ginjal kronis adalah <math><130/80\text{ mmHg}</math> untuk mencegah morbiditas terhadap penyakit kardiovaskular. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara efektif. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan napas dalam pada pasien gagal ginjal kronis untuk mengontrol tekanan darah melalui penurunan tingkat stres dan ansietas. Hasil analisis pada kasus kelolaan di ruang rawat penyakit dalam Dr RSUPN Cipto Mangunkusumo menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik menurun 4-6 mmHg, namun tekanan diastolik tidak menurun. Skor DASS 21 menunjukkan tingkat stres dan ansietas menurun setelah 7 hari implementasi relaksasi. Sosialisasi mengenai penggunaan teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam sebagai terapi tambahan selain medikasi dan mengatasi ansietas dan stress diperlukan untuk membantu pasien gagal ginjal kronis untuk menurunkan tekanan darah.

---

**ABSTRACT**

Patients with chronic kidney failure are susceptible to stress and anxiety due to hospitalization and subsequent life changes. This condition contribute in increasing blood pressure. The blood pressure target for patients with chronic renal failure is <math><130/80\text{ mmHg}</math> to prevent morbidity against cardiovascular disease. Previous research has demonstrated the use of progressive muscle relaxation and deep breathing techniques are effective to reduce blood pressure. The purpose of this case study was to identify the effect of combination of progressive muscle and deep breathing relaxation in patients with chronic kidney failure to control blood pressure by reducing stress and anxiety levels. The results of case study of a patient in Internal Medicine Ward of RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo showed that systolic blood pressure decreased 4-6 mmHg, but the diastolic pressure did not decrease. Beside that, DASS 21 score shows that stress and anxiety levels decreased after 7 days of relaxation. Socialization on the use of relaxation and deep breathing techniques as adjuvant therapy of medication and to decrease stress and anxiety that related with increased blood pressure, were needed to control blood pressure of CKD patients.