PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Ilmiah, Februari 2026

Khesy Rahmavita S

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi dengan Perfusi Perifer Tidak Efektif Di Ruang Mawar RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau Ruang Mawar

Xiii + 35 Halaman + 2 Tabel + 6 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistemik. Salah satu komplikasi yang sering muncul adalah gangguan perfusi perifer tidak efektif, yang ditandai dengan akral dingin, pengisian kapiler (CRT) lambat, dan denyut nadi perifer lemah. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan jaringan permanen. Terapi non-farmakologis seperti Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) diketahui efektif dalam menurunkan aktivitas saraf simpatis dan memperbaiki sirkulasi darah. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan masalah perfusi perifer tidak efektif. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan berbasis *Evidence Based Practice* (EBP). Sampel terdiri dari dua pasien (Tn. S, 58 tahun dan Ny. L, 63 tahun) dengan kriteria diagnosis hipertensi grade II dan perfusi perifer tidak efektif. Intervensi dilakukan selama lima hari dengan durasi 15 menit per sesi. Pengkajian awal menunjukkan kedua pasien memiliki tekanan darah >160/100 mmHg, akral dingin, dan CRT >3 detik. Setelah diberikan intervensi selama lima hari, terjadi peningkatan signifikan pada status perfusi perifer kedua responden. Pada hari kelima, tekanan darah Tn. S turun menjadi 138/84 mmHg dan Ny. L menjadi 140/88 mmHg. Selain itu, akral berubah menjadi hangat, CRT membaik menjadi 2 detik, dan nadi perifer teraba kuat (+3). Penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif secara rutin terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengatasi masalah perfusi perifer tidak efektif pada pasien hipertensi di Ruang Mawar RSUD Arifin Achmad.

Kata Kunci: Hipertensi, Perfusi Perifer, Relaksasi Otot Progresif.
Daftar Bacaan: 31 (2017-2025)

NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM FACULTY OF NURSING PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH PEKANBARU

Scientific Paper, February 2026

Khesy Rahmavita S

Application of Progressive Muscle Relaxation in Hypertension Patients with Ineffective Peripheral Perfusion in Mawar Ward, Arifin Achmad General Hospital, Riau Province

Xiii + 35 Pages + 2 Tables + 6 Appendices

ABSTRACT

Hypertension is a chronic medical condition characterized by an increase in systemic blood pressure. A common complication is ineffective peripheral perfusion, marked by cold extremities, slow capillary refill time (CRT), and weak peripheral pulses. If left untreated, this condition can lead to permanent tissue damage. Non-pharmacological therapies, such as Progressive Muscle Relaxation (PMR), are known to be effective in reducing sympathetic nervous system activity and improving blood circulation. This scientific paper aims to describe the application of Progressive Muscle Relaxation techniques in the nursing care of hypertensive patients with ineffective peripheral perfusion issues. This study used a case study design with an Evidence-Based Practice (EBP) nursing care approach. The sample consisted of two patients (Mr. S, 58 years old and Mrs. L, 63 years old) meeting the criteria for Grade II hypertension and ineffective peripheral perfusion. The intervention was conducted over five days with a duration of 15 minutes per session. Initial assessment showed both patients had blood pressure >160/100 mmHg, cold extremities, and CRT >3 seconds. After five days of intervention, there was a significant improvement in the peripheral perfusion status of both respondents. By the fifth day, Mr. S's blood pressure decreased to 138/84 mmHg and Mrs. L's to 140/88 mmHg. Additionally, the extremities became warm, CRT improved to 2 seconds, and peripheral pulses became strong (+3). The routine application of Progressive Muscle Relaxation techniques is proven effective in lowering blood pressure and resolving ineffective peripheral perfusion issues in hypertensive patients at the Mawar Ward of Arifin Achmad General Hospital.

Keywords: *Hypertension, Peripheral Perfusion, Progressive Muscle Relaxation.*

References: *31 (2017-2025)*