

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Ny. R DENGAN HIPERTENSI
MELALUI PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI KELURAHAN
KOTO LUA KECAMATAN PAUH KOTA PADANG**

Peminatan Keperawatan Keluarga



**SRI WAHYUNI, S.Kep
NIM. 2541312078**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2026**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
Juni, 2026**

**Nama : Sri Wahyuni
NIM : 2541312078**

**Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. R Dengan Hipertensi Melalui
Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Untuk Menurunkan
Tekanan Darah Di Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh**

Kota Padang

ABSTRAK

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang menyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas di dunia. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius hingga kematian. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Laporan akhir ilmiah ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada Ny. R dengan hipertensi melalui penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnose, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Terapi PMR dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 30 menit. Penilaian menggunakan pengukuran tensimeter. Hasil dari studi kasus didapatkan bahwa pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga yang dipadukan dengan terapi PMR sebagai terapi pendamping memberikan dampak positif bagi kondisi klien dengan terjadinya penurunan tekanan darah sebelum intervensi yaitu 172/108 mmHg dan sesudah intervensi yaitu 153/93 mmHg. Dengan demikian, terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat diterapkan sebagai terapi pendamping untuk membantu pengendalian tekanan darah dan dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh klien dengan pendampingan keluarga di rumah.

Kata Kunci : Dewasa, Hipertensi, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Daftar Pustaka : 69 (2010-2026)

**NURSING FACULTY
UNIVERSITAS ANDALAS
FINAL SCIENTIFIC WORKS
June, 2026**

**Name : Sri Wahyuni
NIM : 2541312078**

***Family Nursing Care for Mrs. R with Hypertension Through the Application of
Progressive Muscle Relaxation (PMR) to Reduce Blood Pressure
in Koto Lua Village, Pauh District, Padang City***

ABSTRACT

Hypertension is one of the chronic diseases contributing to high morbidity and mortality rates worldwide. Uncontrolled hypertension can lead to various serious complications and even death. Hypertension can be managed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological intervention is Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy. This final scientific report aimed to analyze the implementation of family nursing care for Mrs. R with hypertension through the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy to reduce blood pressure. This study employed a case study method using a family nursing care approach, which included assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. PMR therapy was administered twice a week for four weeks, with each session lasting 30 minutes. Blood pressure was assessed using a sphygmomanometer. The results of the case study showed that the implementation of family nursing care combined with PMR as an adjunctive therapy had a positive impact on the client's condition, as evidenced by a reduction in blood pressure from 172/108 mmHg before the intervention to 153/93 mmHg after the intervention. Therefore, Progressive Muscle Relaxation (PMR) can be applied as an adjunctive therapy to support blood pressure control and may be continued by the client at home with family support.

Keywords : Adult, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Bibliography : 69 (2010–2026)