

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN  
INTERVENSI INOVASI TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF PADA DEWASA HIPERTENSI YANG  
MENGALAMI KECEMASAN DI RT 02 RW 13 KELURAHAN  
RAGAJAYA, KECAMATAN BOJONGGEDE, BOGOR**

**Ariyana Pramitha Haryani**

**Abstrak**

Gangguan kecemasan di Indonesia termasuk dalam gangguan mental dan emosional, terdapat 6,1% tingkat kecemasan di tahun 2013 serta 9,8% di tahun 2018, meningkat 3,7% selama 5 tahun terakhir. Penyakit kronis seperti hipertensi dapat menyebabkan gangguan fisik, psikis, sosial, kendala kesehatan jiwa yang sering dikaitkan dengan kecemasan di masyarakat adalah tekanan darah tinggi. Dalam menjalankan fungsi independen seorang perawat dapat berkontribusi dalam mengatasi kecemasan secara non farmakologis kepada pasien yang mengalami kecemasan dengan memberikan terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pemberian intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif berpengaruh dalam mengatasi kecemasan pada pasien dewasa dengan hipertensi di Rt 02 Rw 13 Kelurahan Ragajaya, Kecamatan Bojonggede, Bogor. Setelah dilakukan 2 sesi terapi relaksasi otot progresif pasien diminta kembali untuk mengisi kembali kuesioner kecemasan yang dialami saat ini. Adanya perbedaan perubahan skor kuesioner pada kedua pasien dikarenakan faktor psikososial yaitu persepsi terhadap kecemasan yang dirasakan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kecemasan pada Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

**ANALYSIS OF NURSING CARE WITH INNOVATION  
INTERVENTION OF PROGRESSIVE MUSCLE  
RELAXATION THERAPY IN HYPERTENSION ADULTS  
WHO EXPERIENCE ANXIETY IN RT 02 RW 13  
KELURAHAN RAGAJAYA, SUB-DISTRICT BOJONGGEDE,  
BOGOR**

**Ariyana Pramitha Haryani**

**Abstract**

Anxiety disorders in Indonesia are included in mental and emotional disorders, there were 6.1% anxiety levels in 2013 and 9.8% in 2018, an increase of 3.7% over the last 5 years. Chronic diseases such as hypertension can cause physical, psychological, social problems, mental health problems that are often associated with anxiety in the community are high blood pressure. Progressive Muscle Relaxation. The purpose of this study was to determine whether the intervention of innovative progressive muscle relaxation therapy had an effect on overcoming anxiety in adult patients with hypertension at Rt 02 Rw 13, Ragajaya Village, Bojonggede District, Bogor. After 2 sessions of progressive muscle relaxation therapy, the patient was asked to fill out the current anxiety questionnaire again. The difference in changes in the questionnaire scores in the two patients was due to psychosocial factors, namely perceptions of perceived anxiety.

**Keywords:** Hypertension, Anxiety in Hypertension, Experience Anxiety, Progressive Muscle Relaxation