

ABSTRAK

UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN

Karya Tulis Ilmiah

Agustus 2026

M. IZUL BAYHAQI

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN NYERI KEPALA AKUT

91 halaman, 8 tabel, 9 gambar, 21 daftar singkatan, 11 lampiran

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat menimbulkan keluhan nyeri kepala. Nyeri kepala dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas pasien. Salah satu tindakan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan nyeri adalah teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mengetahui efektifitas teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala akut di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang Tahun 2026. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi experimental dan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Rata-rata skala nyeri kepala akut sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 5,30 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 1,85. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -3,949$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat penurunan skala nyeri kepala akut setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri kepala akut pada pasien hipertensi di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang Tahun 2026.

Kata Kunci: *Hipertensi, Nyeri Kepala Akut, Relaksasi Otot Progresif*

Daftar Pustaka: 63 (2017–2025)

ABSTRACT

UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
FACULTY OF HEALTH AND TECHNOLOGY
DIPLOMA 3 NURSING STUDY PROGRAM

Scientific Paper

August 2026

M. IZUL BAYHAQI

EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE IN HYPERTENSIVE PATIENTS WITH ACUTE HEADACHE

91 pages, 8 tables, 9 figures, 21 abbreviations, 11 appendices

Background: Hypertension is one of the health problems that can cause headaches. Headaches may interfere with patients' comfort and daily activities. One non-pharmacological intervention that can be used to help reduce pain is progressive muscle relaxation technique. **Objective:** To determine the effectiveness of progressive muscle relaxation technique in hypertensive patients with acute headache in the Internal Medicine Ward of Ar-Rasyid Islamic Hospital Palembang in 2026. **Methods:** This study used a quantitative design with a quasi-experimental approach and a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 respondents selected using purposive sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the progressive muscle relaxation technique was administered. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The mean acute headache pain score before the progressive muscle relaxation technique was 5.30, while after the intervention it decreased to 1.85. The Wilcoxon test showed a Z value of -3.949 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a decrease in acute headache pain intensity after the progressive muscle relaxation technique was administered. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation technique was effective in reducing acute headache pain in hypertensive patients in the Internal Medicine Ward of Ar-Rasyid Islamic Hospital Palembang in 2026.

Keywords: *Acute Headache, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation*

References: 63 (2017–2025)