

ABSTRAK
EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA : *LITERATUR REVIEW*

Nur Alfiani, Dwi Fijianto

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung berlebihan. Beban kerja jantung yang berlebihan akan mengakibatkan kerusakan serius pada pembuluh darah dan organ seperti jantung, ginjal, mata, dan otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi berdasarkan *literatur review*. Metode penelitian ini adalah *literatur review* dengan artikel yang menggunakan kata kunci “relaksasi otot progresif”, “lansia”, dan “hipertensi”. Kesimpulan dari analisis tersebut adalah terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif. Saran bagi tenaga keperawatan hasil literatur review ini dapat memberikan literatur tambahan dalam asuhan keperawatan dan menggunakan intervensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Relaksasi otot progresif, Lansia, Hipertensi