

**Penerapan Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif Mengatasi Kecemasan
Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Podo, Kedungwuni Kabupaten
Pekalongan**

Anggun Tri Putri Agusniar (2018)
Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan
Wiwiek Natalia, M.Kep.Sp.Kom, Herni Rejeki. M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom

Abstrak

Hipertensi pada usia lanjut menjadi lebih penting lagi mengingat bahwa patogenesis, perjalanan penyakit dan penatalaksanaannya tidak seluruhnya sama dengan hipertensi dengan usia dewasa muda. Hipertensi pada usia lanjut semakin meningkat seiring bertambahnya usia seseorang. Permasalahan penyakit hipertensi seringkali mengakibatkan munculnya masalah psikososial yaitu ansietas atau kecemasan. Penanganan kecemasan salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penerapan kasus ini adalah memberikan asuhan keperawatan dan menganalisis penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan. Metode yang digunakan adalah pre dan post analisis yaitu mengkaji kecemasan sebelum dan setelah tindakan terapi relaksasi otot progresif. Subjek studi kasus ini yaitu dua pasien yang mengalami kecemasan dan diberikan terai relaksasi otot progresif selama lima hari. Hasil yang didapatkan yaitu prosedur terapi relaksasi oto progresif terbukti dalam mengatasi kecemasan pada usia lanjut.

Kata kunci : Hipertensi pada usia lanjut, kecemasan, terapi relaksasi otot progresif

**The Application of Progressive Muscle Relaxation Procedure Therapy
Overcoming Anxiety In Elderly Hypertensive Patients In Podo Village,
Kedungwuni Pekalongan Regency**

Anggun Tri Putri Agusniar (2018)
Diploma III Nursing Program STIKES Muhammadiyah
Pekalongan Pekalongan
Wiwiek Natalia, M.Kep.Sp.Kom, Herni Rejeki. M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom

Abstract

Hypertension in old age is even more important given that pathogenesis, disease course and its management are not entirely the same as hypertension with young adult age. Hypertension in old age increases with age. The problem of hypertension disease often leads to the emergence of psychosocial problems namely anxiety or anxiety. Treatment anxiety one of them with progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this case is to provide nursing care and analyze the application of progressive muscle relaxation therapy to overcome anxiety. The method used is pre and post analysis that is analyzing or assess anxiety before and after action progressive muscle relaxation therapy. The subjects of this case study were two patients who experienced anxiety and were given progressive muscle relaxation for five days. The results obtained are progressive autopsy relaxation therapy procedure proven in overcoming anxiety in old age. It is hoped that people can use progressive muscle relaxation therapy as a method to overcome anxiety.

Keywords: Hypertension in old age, anxiety, progressive muscle relaxation therapy