

Abstrak

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Rowocacing Kecamatan Kedungwuni

Inayah

Wiwiek Natalya, M.Kep.SP.Kom dan Sigit Prasajo,SKM,M.Kep.
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi merupakan suatu tekanan darah tinggi yang lebih dari normal yaitu tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya 90 mmHg atau >90 mmHg. Tujuan dari asuhan keperawatan ini yaitu untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Rancangan studi kasus yang digunakan yaitu dengan menggunakan metode studi kasus dengan objek dua lansia yang mengalami tekanan darah diatas $140/90$ mmHg dengan menerapkan terapi non farmakologi yaitu terapi relaksasi progresif yang dilakukan sebanyak 1-2x selama satu minggu dengan waktu pelaksanaan terapi 15-20 menit. Dari hasil penerapan dari terapi relaksasi progresif didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada responden satu dari tekanan darah $170/90$ mmHg menjadi $140/80$ sedangkan responden dua tekanan darah $200/100$ mmHg menjadi $150/90$ mmHg. Dari hasil penerapan tersebut relaksasi progresif terbukti bisa menurunkan tekanan darah. Bagi petugas kesehatan diharapkan bisa menerapkan terapi relaksasi progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, lanjut usia, terapi relaksasi progresif.