

**Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juni, 2026**

ABSTRAK

Noerdina Latifantun Nisa¹, Dyah Putri Aryati², Edwin Dwi Prayogaswara³
**Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah
Pada Lansia Dengan Hipertensi di Ruang Dewi Kunti Rumah Pelayanan
Sosial Cepiring Kendal**

Latar Belakang: Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan karena angka kejadiannya terus meningkat dari segala usia dan pengendaliannya belum optimal. Lebih dari separuh populasi lansia mempunyai tekanan darah yang lebih dari normal sehingga lansia akan mudah mengalami penyakit hipertensi. Oleh karena itu diperlukan intervensi non farmakologi yang mudah diterapkan, seperti relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Metode: Penelitian menggunakan metode *case study*, penelitian ini dilakukan mulai dari pengkajian, analisa data, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Penerapan relaksasi otot progresif dilakukan 1 kali sehari selama 6 hari berturut-turut yang dilakukan selama 15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan *sphygmomanometer*.

Hasil: Hasil rata-rata tekanan darah sebelum diberikan relaksasi otot progresif sistolik dengan rata-rata 149.00, dan diastolik 94.00. dan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 6 hari menunjukkan hasil tekanan sistolik menurun dengan rata-rata 134.50 dan diastolik rata-rata 85.16. Rata-rata penurunan sistole 14.50 dan diastole 8.83 yang artinya ada penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan penerapan relaksasi otot progresif.

Simpulan: Penerapan relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat diterapkan bagi penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah, untuk itu perawat panti dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif karena tidak ada efek samping dan mudah dilakukan.

Kata Kunci : Hipertensi, lansia, Relaksasi Otot Progresif