

ABSTRAK

PENERAPAN TINDAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA NY. T DENGAN HIPERTENSI DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BOJONGBATA PEMALANG

Nola Adelia Radina, Wiwiek Natalya, Ragil Prasetyo Triwibowo

Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia dan merupakan salah satu penyakit yang menjadi faktor penting sebagai pemicu penyakit tidak menular (*non communicable disease* / NCD) seperti penyakit jantung, stroke. Hipertensi dapat diatasi dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi, relaksasi otot progresif dan relaksasi benson merupakan terapi non farmakologi yang digunakan untuk mengetahui adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang.

Metode

Menggunakan studi kasus dengan penerapan relaksasi otot progresif dan relaksasi benson dengan pendekatan asuhan keperawatan gerontik terhadap penderita hipertensi.

Hasil

Hasil penerapan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan terapi benson tekanan darah yaitu 180/104 mmHg dan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif dan relaksasi benson sehari 2 kali selama 3 hari didapatkan tekanan darah yaitu 141/86 mmHg

Simpulan

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan relaksasi benson.

ABSTRACT

**THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND
BENSON'S RELAXATION TECHNIQUES FOR REDUCING BLOOD
PRESSURE IN CLIENTS WITH HYPERTENSION
AT THE BOJONGBATA NURSING
HOMEIN PEMALANG**

Nola Adelia Radina, Wiwiek Natalya, Ragil Prasetyo Triwibowo

Introduction: Hypertension, a prevalent global health issue, contributes significantly to the onset of non-communicable diseases (NCDs) including heart disease and stroke. Pharmacological and non-pharmacological therapies can be used to treat hypertension. Progressive muscle relaxation and Benson relaxation are non-pharmacological therapies used to ascertain a reduction in blood pressure in hypertensive patients at the Bojongbata Elderly Social Service Centre in Pemalang.

Method: A case study of a gero-nursing treatment for hypertension combining progressive muscle relaxation and the Benson relaxation technique.

Results: The patient's blood pressure is 180/104 mmHg before progressive muscle relaxation therapy and Benson therapy. After three days of twice-daily progressive muscle relaxation and Benson relaxation, the blood pressure is 141/86 mmHg.

Conclusion: it can be concluded that progressive muscle relaxation interventions and Benson relaxation reduce blood pressure in hypertensive patients.