

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Muhamad Fahda Alkaf¹, Dwi Fijianto²

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Dengan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Lanjut usia mulai mengalami penurunan fungsi salah satunya pada sistem peredaran darah. Hipertensi pada lansia merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia dan dapat menyerang siapa saja. Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Tujuan studi kasus adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan studi kasus. Studi kasus yang dilakukan dengan melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 2x sehari dengan waktu 15 menit selama 5 hari berturut-turut, penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan di kombinasikan dengan dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penerapan dilakukan pada 2 lansia yang menderita hipertensi. Hasil penerapan didapatkan selama 5 kali kunjungan, lansia 1 hasil tes kesehatan awal tekanan darah 180/90 mmHg setelah akhir kunjungan didapatkan tekanan darah 130/70 mmHg. Lansia 2 hasil awal 160/90 mmHg setelah akhir kunjungan didapatkan tekanan darah 133/75 mmHg, setelah 5 kali kunjungan. Dari kedua lansia terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan tindakan penerapan relaksasi otot progresif kombinasi relaksasi dzikir. Kesimpulan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Dzikir dapat menurunkan tekanan darah, diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan tindakan Relaksasi Otot Progresif di kombinasikan dengan dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: *relaksasi otot progresif dzikir, hipertensi, lanjut usia*

ABSTRACT

Muhamad Fahda Alkaf¹, Dwi Fijianto²

Application of Progressive Muscle Relaxation in Combination with Dhikr to Reduce Blood Pressure in Elderly People with Hypertension

Elderly people begin to experience a decline in function, one of which is the circulatory system. Hypertension in the elderly is one of the deadliest diseases in the world and can attack anyone. Hypertension is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. The case study aims to determine the effect of applying progressive muscle relaxation to blood pressure in elderly with hypertension. In this study, progressive muscle relaxation therapy is applied in two elderly people with hypertension twice a day for 15 minutes for 5 consecutive days, therapy is carried out by combining it with dhikr. After five visits, in the respondent 1, it was 180/90 mmHg before the treatment and it achieved 130/70 mmHg after the process. Meanwhile, in respondent 2, the first blood pressure has achieved 160/90 mmHg and it reduced into 133/75 mmHg after the process. It can be concluded there is a reduction of blood pressure after applying progressive muscle relaxation combined with dhikr. Therefore, it recommends for the health workers to apply this therapy in elderly with hypertension.

Keywords: *progressive muscle relaxation, dhikr, hypertension, the elderly*