

ABSTRAK

Yogie Prasethya Al Hakim¹, Wiwiek Natalya²

“Penerapan Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Desa Bugangan”

Latar Belakang: Hipertensi merupakan tekanan darah lebih dari 140 mmHg untuk sistolik dan 90 mmHg untuk diastolik. Usia yang bertambah terutama pada lansia mengakibatkan terjadinya tekanan darah yang besar dalam pembuluh darah. Di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni 2 terdapat 26,2% orang berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami hipertensi pada tahun 2020. Untuk menangani masalah tersebut salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan yaitu Relaksasi Otot Progresif yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah atau merilekskan otot.

Tujuan: Melakukan penerapan relaksasi otot progresif untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

Metode: Studi kasus dengan melakukan penerapan *evidence based practice nursing* mengenai relaksasi otot progresif terhadap lansia yang mengalami hipertensi dengan observasi.

Hasil: Penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 4 kali pertemuan didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada anggota kelompok. Rata-rata tekanan darah pre kelompok 1 160/85,5 mmHg menjadi **145,5/83 mmHg. Sedangkan pada kelompok 2 didapatkan hasil pengukuran pre sebanyak 171/90 mmHg menjadi 158/84,5 mmHg setelah dilakukannya relaksasi otot progresif.**

Simpulan: Terapi relaksasi otot progresif dapat diberikan kepada lansia yang mengalami hipertensi karena dapat mengakibatkan penurunan tekanan darah setelah diberikan.

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif, Lansia, Hipertensi