

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

Jessica Putri Arifiani, Dwi Fijianto

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi pada lansia adalah lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu dengan rentang normal 120/80 mmHg pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah. Tindakan untuk menurunkan tekanan darah salah satunya adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini adalah mengaplikasikan tindakan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Metode studi kasus dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Subyek studi kasus yang digunakan adalah dua lansia yang mengalami hipertensi. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara dan observasi. Hasil penerapan menunjukkan selama 6 hari kunjungan dua lansia mampu menurunkan nyeri, tekanan darah, pada klien I hari pertama skala nyeri 7, tekanan darah 170/100 mmHg hari keenam menjadi skala nyeri 1, tekanan darah 130/90 mmHg. Sedangkan pada klien II hari pertama skala nyeri 5, tekanan darah 160/100 mmHg dan hari keenam menjadi skala nyeri 1 tekanan darah 120/90 mmHg. Kesimpulan dari studi kasus ini menunjukkan terapi relaksasi otot progresif efektif digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Kata kunci :Hipertensi, relaksasi otot progresif, lansia