

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Septiana Dwi Eka Wahyuningsih, Riyani Wulandari
deseptiana293@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Hipertensi adalah penyakit "*silent killer*" yang mayoritas dialami lansia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 prevalensi sebesar 1,28 miliar orang yang mengalami hipertensi dengan usia 30-79 tahun. Prevalensi lansia di dunia dan Indonesia terus meningkat karena lansia mengalami penurunan kondisi fisik, termasuk sistem kardiovaskuler, yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi. Oleh sebab itu, relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk lansia dengan hipertensi. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode;** Penerapan ini menggunakan metode studi kasus dengan melakukan observasi tekanan darah pada dua responden lansia. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, *sphygmomanometer*, dan *stopwatch*. **Hasil;** Setelah dilakukan penerapan selama 20 menit dengan frekuensi empat kali dalam seminggu selama dua minggu berturut-turut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden menjadi prahipertensi. **Kesimpulan;** Terapi relaksasi otot progresif dapat berpotensi menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: *Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif*