

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JOYOTAKAN**

Salva Shofiana, Mulyaningsih

[salvashfna19@gmail.com](mailto:salvashfna19@gmail.com)

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan suatu gejala penyakit degeneratif kardiovaskuler yang paling banyak dialami oleh lansia. Latihan Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu cara yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Joyotakan. **Metode:** Penerapan dilakukan dengan metode one group pretest-postes design sebanyak 2 responden lansia yang mengalami hipertensi di Desa Joyotakan RT:06 / RW:V Kecamatan Serengan, Kota Surakarta sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari. **Hasil:** Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan, terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa Joyotakan RT:06 / RW:V sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penerapan yang sudah dilakukan, terdapat penurunan tekanan darah pada ke dua responden yang mengalami hipertensi di desa Joyotakan RT:06 / RW:V Serengan, Surakarta.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Relaksasi otot Progresif