

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Choirotun Nisak¹, Norman Wijaya Gati²
choirotunnisak.student@aiska-university.ac.id
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang menurunkan fungsi kardiovaskuler. Kasus hipertensi di Puskesmas Gambirsari terus meningkat meskipun layanan pengobatan dan pemeriksaan rutin telah diberikan. Karena penggunaan obat jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, maka terapi nonfarmakologi seperti relaksasi otot progresif diperlukan sebagai alternatif yang efektif untuk menurunkan tekanan darah melalui relaksasi otot dan penurunan aktivitas saraf simpatis. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi teknik relaksasi otot progresif pada tekanan darah lansia dengan hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yaitu dengan melakukan observasi pada 2 responden. Intervensi dilakukan 2 kali sehari setiap pagi dan sore selama 3 hari. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Dari hasil yang telah didapatkan oleh peneliti tekanan darah pada Ny. L yang sebelumnya 161/97 mmHg menurun menjadi 141/83 mmHg Dan Ny. N yang sebelumnya 161/82 mmHg menurun menjadi 135/76 mmHg. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non-farmakologi yang mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Teknik Relaksasi Otot Progresif