

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI  
DI RSUD KARTINI KARANGANYAR**

Afifah Nur Khasanah, Ida Nur Imamah, Sugito  
[Afifahnk94@gmail.com](mailto:Afifahnk94@gmail.com)  
Universitas `Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Angka prevalensi hipertensi pada lansia dengan kisaran usia 60-64 tahun diketahui sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia >75 tahun sebesar 63,8%. Hasil studi pendahuluan menunjukkan terdapat pasien hipertensi yang dirawat setiap bulannya di Ruang Cempaka RSUD Kartini Karanganyar, total pasien selama 2 bulan terakhir yaitu sebanyak 37 pasien dan mayoritas adalah lansia. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di RSUD Karanganyar. **Metode;** Penerapan yang digunakan adalah studi kasus dengan metode pengukuran pre dan post intervensi. **Hasil;** Hasil Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan penerapan Teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari dengan 2 kali per harinya pagi jam 06.00 WIB dan sore jam 14.00 WIB setiap sesi 20-30 menit pada kedua responden yaitu mengalami penurunan. **Kesimpulan;** Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif mampu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif