

ABSTRAK

Putri Susanti

Dosen Pembimbing

B2015090

Kanthi Suratih S.Kep.,Ns.,M.Kes

Program Studi DIII Keperawatan

Ida Nur Imamah. S.Kep.,Ns.,M.Kes

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia adalah suatu periode yang di tandai dengan sel-sel dalam tubuh telah mengalami ke masakan dalam fungsi dan ukuran. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal, secara umum orang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih . Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan tegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan relaks.

Tujuan : Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

Metode : Rancangan penerapan yang digunakan dalam penerapan ini adalah rancangan studi kasus dengan *design* penerapan deskriptif yang dilakukan dengan dua responden.

Hasil : Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada Ny S termasuk stadium II dan pada Ny A termasuk stadium I, sedangkan hasil tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada Ny S termasuk stadium I dan pada Ny A termasuk normal tinggi.

Kesimpulan : Terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi otot progresif.

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